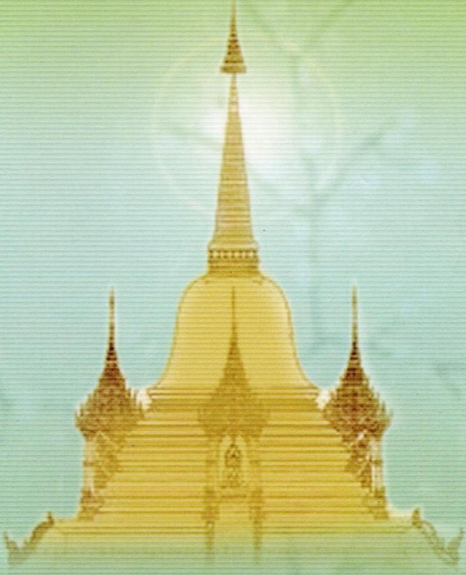
คู่มือปฏิบัติภาวนาอันทรงคุณค่า
ที่บูรพาจารย์แห่งพระอรหันต์ "หลวงปู่มั่น" อ่าน



ธรรมเจดีย์
ธรรมะชำระใจ

จัดพิมพ์ถวายเป็นพระราชกุศล เนื่องในปีมหามงคลสมัย
ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช
ทรงเจริญพระชนมพรรษา 85 พรรษา

ธรรมเจดีย์ : ธรรมะชำระใจ
แจกเป็นธรรมทาน

ธรรมเจดีย์ : ธรรมะชำระใจ

โดย สมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทธสิริ)

๑ ใน ๑๐ พระมหาเถระที่ร่วมกับ
พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
ก่อตั้งวงศ์ธรรมยุตขึ้นในประเทศไทย

● พิมพ์ครั้งที่ 5 จำนวน 5,000 เล่ม

คำนำกลุ่มกัลยาณมิตร

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ครั้งแรกนานกว่า ๑๕๐ ปีมาแล้ว ซึ่งเมื่อเปิดเข้าไปในเล่มก็ได้พบสิ่งที่น่าตื่นตาตื่นใจยิ่งกว่านั้นคือ ภายใต้สำนวนภาษาของผู้คนยุคต้นกรุงรัตนโกสินทร์ "**ธรรมเจดีย์**" จัดว่าเป็นหนังสือที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับ "**วิปัสสนากัมมัฏฐาน**" ที่ทั้ง "**ครบถ้วน**" และ "**ลงลึก**" ไปถึงแก่นแห่งคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

สำหรับประวัติของท่านมีความน่าสนใจไม่น้อยเพราะนอกจากจะเป็น "**เจ้าอาวาส**" รูปแรกของวัดโสมนัสวิหารแล้ว ท่านยังเป็น ๑ ในคณะพระมหาเถระ ๑๐ รูปที่ร่วมกับพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ ในการก่อตั้งวงศ์ธรรมยุตขึ้นในประเทศไทยด้วย

จากคำบอกกล่าวเพิ่มเติมของ "**ท่านพระธรรมวิสุทธิกวี**" ยังทำให้เราทราบว่า "**สมเด็จพระวันรัต**" ท่านแตกฉานในพระไตรปิฎกเคร่งครัดต่อพระธรรมวินัย และมีความเข้าใจในการปฏิบัติกัมมัฏฐานทั้งฝ่ายสมถะและวิปัสสนาอย่างลึกซึ้ง จนกระทั่งกล่าวได้ว่า วัตรปฏิบัติหรือพรหมจรรย์ของท่านล้วนมุ่งพระนิพพานเป็นสำคัญ

ยิ่งกว่านั้นท่านยังได้รับการยกย่องเชิดชูอย่างสูงจากพระอาจารย์กัมมัฏฐาน ๒ รูปสำคัญของไทยอย่าง "**หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต**" และ "**หลวงปู่เสาร์ กันฑสีโล**" ซึ่งทั้งสองท่านต่างก็มีหนังสือเล่มนี้ใช้อ่านเพื่อเตือนใจ สอนใจในการภาวนา

หลังจากหนังสือได้มีการเผยแพร่ออกมาเป็นเวลา ๕๔ ปี

สมเด็จพระศรีสวรินทิรา บรมราชเทวี พระพันวัสสามาตุจฉาเจ้า หรือสมเด็จพระอัยยิกา (ย่า) ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลปัจจุบัน ก็ได้มีพระกระแสดำรัสสั่งให้จัดพิมพ์ขึ้นอีกเป็นครั้งที่ ๒ เพื่อเป็นธรรมบรรณาการในปี พ.ศ. ๒๔๗๗ ด้วยเหตุผลว่า เมื่อพระองค์ท่านได้ทรงหนังสือเล่มนี้แล้วก็เกิด "**พระศรัทธาปสาท**" และ "**พระญาณ**" หยั่งทราบในธรรมะอย่างถ่องแท้ เสมือนว่างานเขียนดังกล่าวเป็น "**บูรพาจารย์ของพระองค์ท่านในทางพระพุทธศาสนาโดยตรง**"

ใช่เพียง "**บุคคลในอดีต**" เท่านั้นที่ให้การยกย่องเชิดชูหนังสือ "**ธรรมเจดีย์**" เพราะยังมี "**บุคคลในปัจจุบัน**" อีกท่านหนึ่งซึ่งได้ร่วมยืนยันถึงความเป็น "**เพชรน้ำเอก**" ของหนังสือธรรมะเล่มนี้ด้วย "**ประสบการณ์ตรง**" ของท่านเองก็คือ "**ท่านพระธรรมวิสุทธิกวี**" หรือ "**หลวงพ่อพิจิตร ฐิตวัณโณ**" ซึ่งเป็นผู้นำหนังสือเล่มนี้มาจัดพิมพ์ใหม่เป็นครั้งที่ ๔ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๐ โดยในการนี้ท่านได้กล่าวว่า

"อ่านแล้ว กิเลสในจิตใจหลุดลอกเบาบางลงไปเป็นขั้น ๆ เลยทีเดียว"

เมื่อพิจารณาจากความครบถ้วนและลงลึกของเนื้อหาหนังสือจากภูมิรู้-ภูมิธรรมอันสูงล้ำของท่านผู้เขียน จากคำยกย่องเชิดชูจากท่านผู้อ่านเช่น **หลวงปู่มั่น หลวงปู่เสาร์ สมเด็จพระอัยยิกาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบัน** และท้ายที่สุดคือ **ท่านพระธรรมวิสุทธิกวี** เจ้าอาวาสรูปปัจจุบันของวัดโสมนัสวิหาร ย่อมไม่อาจกล่าวสรุปเป็นอื่น นอกเสียจากว่า **ท่านผู้สนใจใฝ่ธรรมทุกท่านมิอาจพลาดจากหนังสือเล่มนี้ด้วยประการทั้งปวง**

คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่สอง

สมเด็จพระศรีสวรินทิรา บรมราชเทวี พระพันวัสสามาตุจฉาเจ้า ทรงพระราชปรารภว่า พระองค์ท่านได้ทรงหนังสือวิธีบูชาพระไหว้พระรักษาศีล เจริญจตุรารักษ์และวิปัสสนาโดยสังเขป สังขิตโตวาทและวิธีเจริญวิปัสสนา ฉบับของสมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทธสิริ) วัดโสมนัสวิหาร

ซึ่งพิมพ์เมื่อปีมะโรง โทศก พุทธศักราช ๒๔๒๓ เป็นเวลาประมาณ ๕๔ ปีแล้วนั้นอันเป็นหนังสือแสดงข้อธรรมนำให้ทรงได้พระศรัทธาปสาทการและพระญาณหยั่งทราบพระพุทธศาสนาอย่างถ่องแท้เป็นต้นมา ทรงพระอนุสรณ์ถึงข้อธรรมในหนังสือนั้นว่า เป็นเหมือนพระบูรพาจารย์ของพระองค์ท่านในทางพระพุทธศาสนาโดยตรง มีพระราชประสงค์จะให้หนังสือนั้นปรากฏอยู่และแพร่หลาย เป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ผู้นับถือพระพุทธศาสนาสืบต่อไป ทั้งเป็นอันได้ทรงสนองเชิดชูเกียรติคุณสมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทธสิริ) ผู้เจ้าของหนังสือนั้นให้ขจรอยู่สิ้นกาลนาน จึงมีพระกระแสดำรัสสั่งให้จัดพิมพ์วิธีบูชาพระไหว้พระรักษาศีล เจริญจตุรารักษ์และวิปัสสนาโดยสังเขป สังขิตโตวาทและวิธีเจริญวิปัสสนานี้ตามต้นฉบับเดิม เป็นจำนวน ๒,๐๐๐ เล่มเป็นธรรมบรรณาการและธรรมทานในปีจอ พุทธศักราช ๒๔๗๗ นี้

ทรงพระราชอุทิศพระราชกุศลนี้ แก่เทวดาและมนุษย์ตลอดเหล่าสรรพสัตว์ ขอจงได้ทราบและอนุโมทนา เพื่อสำเร็จเป็นศุภวิบากสมบัติ ปราศจากภัยและความทุกข์ยากลำบากกายใจ เป็นผู้สามารถบริหารตนเป็นสุขสวัสดีทุกทิพาราตรีเทอญ

พระธรรมวโรดม

(เซ่ง อุตฺตโม)

วัดราชาธิวาส กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๔๗๗

คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่สี่

หนังสือ "ธรรมเจดีย์" นี้เป็นนิพนธ์ของ สมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทธสิริมหาเถร เปรียญ ๙) เจ้าอาวาสรูปแรกของวัดโสมนัสวิหาร ซึ่งเป็นพระมาหาเถระรูปหนึ่ง ผู้เป็นต้นวงศ์คณะธรรมยุตและเป็นบุรพาจารย์ของพระสงฆ์ธรรมยุตสายใหญ่ที่สุด

โดยพระสงฆ์ธรรมยุตในภาคกลางและภาคใต้เกือบทั้งหมดเป็นสายสืบเนื่องมาจากศิษย์ของท่านทั้งสิ้น ทั้งเป็นพระมหาเถระที่ชอบออกธุดงค์และชำนาญแตกฉานในพระไตรปิฎกและในการปฏิบัติกรรมฐานพรหมจรรย์ของท่านมุ่งพระนิพพานเป็นสำคัญ

ท่านได้เขียนหนังสือทางพระพุทธศาสนาออกมาเป็นจำนวนมากย้ำการปฏิบัติตามพระธรรมวินัยเป็นสำคัญ "**ธรรมเจดีย์**" เล่มนี้เป็นผลงานอันทรงคุณค่าในการปฏิบัติภาวนามากเล่มหนึ่งในบรรดาผลงานอันทรงคุณค่าในการปฏิบัติพระธรรมวินัยของท่าน ไม่ทราบว่าหนังสือเล่มนี้ได้จัดพิมพ์มาแล้วกี่ครั้งก่อนหน้านี้ แต่ตามหลักฐานบ่งว่า ในสมัยที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ได้จัดพิมพ์เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๒๓ ครั้งหนึ่ง หลังจากที่ท่านได้รับพระราชทานสถาปนาเป็นสมเด็จพระวันรัต ในปี พ.ศ. ๒๔๒๒ และจัดพิมพ์อีกครั้งหนึ่งจำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม ในปี พ.ศ. ๒๔๗๗ ตามหลักฐานที่ **ท่านเจ้าคุณพระธรรมวโรดม** (เซ่ง อุตฺตโม) วัดราชา

ธิวาส กรุงเทพฯ ได้กล่าวไว้ในคำนำในการจัดพิมพ์ครั้งนั้นซึ่งสันนิษฐานว่าเป็นการจัดพิมพ์ครั้งที่สอง โดยจัดพิมพ์รวมเรื่องต่างๆ ของเจ้าพระคุณสมเด็จฯ ซึ่งกระจัดกระจายอยู่หลายเรื่องเข้าเป็นเรื่องเดียวกัน ให้ชื่อว่า "**ธรรมเจดีย์**" ซึ่งหมายถึง พระ-ธรรมของพระพุทธเจ้าอันควรระลึกถึง แล้วนำมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่ตนและส่วนรวม

เรื่องสำคัญในหนังสือนี้คือ

วิธีบูชาไหว้พระ

วิธีรักษาศีล

จตุรารักษ์

วิปัสสนากรรมฐานโดยสังเขป

สังขิตโตวาท

วิธีเจริญวิปัสสนา

หนังสือนี้ได้รับความสนใจมากในหมู่นักปฏิบัติภาวนานับตั้งแต่หนังสือเล่มนี้ได้จัดพิมพ์เผยแพร่ครั้งแรก เมื่อต้นพุทธศตวรรษที่ ๒๔ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๒๓ โดยเฉพาะจตุรารักษ์และสังขิตโตวาท พระอาจารย์กรรมฐานสายอาจารย์มั่น ภูริทัตโตในยุคแรกๆ แม้แต่พระอาจารย์มั่นเอง ก็มีหนังสือนี้อยู่ประจำเพราะเตือนใจ สอนใจ ในด้านภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนาได้ดีมาก

แม้ในชีวประวัติพระอาจารย์เสาร์ กันตสีโล ซึ่งเป็นพระอาจารย์ของอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ก็ได้กล่าวถึงจตุรารักษ์ กัมมัฏฐานและวิธีเจริญวิปัสสนาโดยสังเขป ไว้ในหนังสือชีวประวัติของท่านโดย กล่าวถึงประวัติโดยย่อของสมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทธสิริ) โดยสังเขปว่า

สมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทธสิริ) เจ้าอาวาสรูปแรกของวัดโสมนัสวิหาร และเป็นหนึ่งในคณะพระมหาเถระทั้ง ๑๐ รูป ที่ร่วมกับพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ เมื่อครั้งทรงดำรงพระอิสริยยศ เป็นสมเด็จพระเจ้าน้องยาเธอเจ้าฟ้ามงกุฎ ในรัชกาลที่ ๓ ที่ทรงผนวชเป็นพระภิกษุ มีพระนามในพุทธศาสนาว่า "**พระวชิรญาโณ**" หรือพระวชิรญาณเถระ ทรงก่อตั้งวงศ์ธรรมยุตขึ้นในประเทศไทย

สมเด็จพระวันรัตเป็นผู้แตกฉานในพระไตรปิฎก ท่านเคร่งครัดต่อพระธรรมวินัยและปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นอย่างยิ่ง มีความชำนาญและเข้าใจสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานได้อย่างลึกซึ้ง หนังสือธรรมะจำนวนมากที่ท่านนิพนธ์นั้น มีทั้งด้านปริยัติและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เช่น หนังสือจตุรารักขกัมมัฏฐานที่กล่าวถึงการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๔ ข้อ คือ การระลึกถึงพระรัตนตรัย การเจริญเมตตา การพิจารณาอสุภะและมรณสติตลอดถึงการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้เป็น หลักปฏิบัติกรรมฐานของท่านพระอาจารย์เสาร์ กันตสีลเถร พระอาจารย์ใหญ่แห่งสายวิปัสสนาธุระ ซึ่งมีอุปนิสัยส่วนตัว คือ พูดน้อย สุขุม สมถะ สันโดษ และชอบวิเวกจาริก แสวงหาสถานที่เจริญสมณธรรมตามป่าเขา ไม่ใคร่เทศนานัก เมื่อท่านอาจารย์เสาร์ได้อ่านหนังสือจตุรารักษ์ของสมเด็จพระวันรัตแล้วเกิดความพอใจที่จะเผยแผ่ธรรมะในจตุรารักษ์นี้เพื่อให้ศิษย์บรรพชิตและคฤหัสถ์ผู้ใฝ่ธรรมทราบหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๓ ได้จัดพิมพ์เป็นมุทิตาสักการะแด่พระเถรานุเถระที่ได้พระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์และทรงแต่งตั้ง

สมณศักดิ์ในวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๔๙ และในงานสมโภช ๑๕๐ ปี วัดโสมนัสวิหาร ครบรอบ ๒๐๐ ปี สมเด็จพระวันรัต (ทับ) และฉลองหอ ๑๕๐ ปี วัดโสมนัสวิหาร เมื่อวันที่ ๒๙-๓๐ ธ.ค. ๒๕๔๙ รวม ๔,๐๐๐ เล่ม ข้าพเจ้าได้จัดวรรคตอนและเสริมส่วนที่เข้าใจไม่ชัด โดยให้อยู่ในวงเล็บเฉพาะส่วนที่เพิ่มเข้ามา เพราะหนังสือนี้ได้เขียนประมาณ ๑๕๐ ปีแล้ว ทั้งนี้ ก็เพื่อให้หนังสือนี้อ่านเข้าใจง่าย และให้คุณค่าแก่ท่านผู้อ่านและในการนำไปใช้ให้มากที่สุด

หนังสือนี้เป็นหนังสือมีค่ามากในการปฏิบัติธรรมเล่มหนึ่งของเจ้าพระคุณสมเด็จพระวันรัต (ทับ) จึงได้จัดพิมพ์ขึ้นอีกครั้งเป็นครั้งที่ ๔ เพื่อให้หนังสือนี้ได้เป็นประโยชน์แก่ท่านผู้สนใจกว้างขวางยิ่งขึ้น

หวังว่า หนังสือเล่มนี้จะอำนวยประโยชน์แก่ท่านผู้สนใจ ซึ่งได้อ่านด้วยความใคร่ครวญแล้วนำไปปฏิบัติในชีวิตของตนเป็นอย่างดี

ส่วนดีอันใดของหนังสือเล่มนี้ ขอน้อมบูชาสมเด็จพระวันรัต (ทับ) ผู้มีพระคุณอย่างมหาศาลต่อวัดโสมนัสวิหาร และต่อวงการพุทธศาสนาในชาติของเรา

พระธรรมวิสุทธิกวี

(พิจิตร ฐิตวัณโณ)

๓๐ มีนาคม ๒๕๕๐ วัดโสมนัสวิหาร เขตป้อมปราบฯ

กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐ โทร. ๐-๒๒๘๑-๗๙๔๔ โทรสาร ๐-๒๒๘๒-๖๐๔๒

ธรรมเจดีย์

[illegible]

ของ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

คำปรารภ ในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๒

[illegible]

[illegible]

๓๐ พ.ค. ๒๕๕๕

ธรรมเจดีย์ ธรรมะชำระใจ
ของ สมเด็จพระวันรัต
(ทับ พุทธสิริมหาเถร) เจ้าอาวาสรูปแรกวัดโสมนัสวิหาร

คำปรารภในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๕

หนังสือธรรมเจดีย์นี้ หรือธรรมะชำระใจ เล่มนี้ เป็นหนังสือที่มีคุณค่าทางพระพุทธศาสนามากเล่มหนึ่ง ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทธสิริมหาเถร เปรียญ ๙) เจ้าอาวาสรูปแรกของวัดโสมนัสวรวิหาร เป็นหนังสือในการปฏิบัติภาวนาในพระพุทธศาสนาโดยตรง ให้คุณค่าแก่ผู้นับถือพระพุทธศาสนาเล่มหนึ่ง ในบรรดาหนังสือทางพุทธศาสนาในประเทศไทย

ในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๕ นี้ ทางกลุ่มกัลยาณมิตรที่ได้อ่านหนังสือ ธรรมเจดีย์เล่มนี้แล้ว เกิดศรัทธา ต้องการจัดพิมพ์เผยแพร่ให้แก่ท่านที่สนใจในการปฏิบัติตาม จึงมาขออนุญาตต่อข้าพเจ้าในฐานะเจ้าอาวาสวัดโสมนัสวิหารรูปปัจจุบัน เพื่อจัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน ก็ได้อนุญาตให้จัดพิมพ์ได้ เพื่อส่งเสริมการเผยแผ่พุทธธรรมให้กว้างขวางยิ่งขึ้น จึงขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้ด้วย

พระสาสนโสภณ

(พิจิตร ฐิตวัณโณ)

๓๐ พ.ค. ๒๕๕๕

สารบัญ

วิธีบูชาพระไหว้พระ
วิธีรักษาศีล
โทษของการขาดศีล
อานิสงส์ของศีล
จตุรารักษ์
วิธีระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย
วิธีเจริญเมตตา
อานิสงส์ของเมตตา
วิธีเจริญอสุภะ
วิธีเจริญมรณสติ
วิปัสสนาโดยสังเขป
ความไม่เที่ยงและความเป็นอนัตตาของขันธ์ ๕
อย่าหลงมัวเมาอยู่เลย
ยากนักที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์
ปกิณกกถา
คนที่พระพุทธเจ้าทรงติเตียน ๔ จำพวก
คนโง่คนหลง ๔ จำพวก
ทางเตียน
ทางรก
พึงรู้จักคนดีคนชั่ว
พึงรู้จักที่พึ่งอาศัย
พึงตั้งตนไว้ที่ชอบ
พึงตั้งอยู่ในธรรมของมนุษย์
อย่าหลงลมปากของคน
อย่าหลงไปตามสมมติของโลก

พึงทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ และปัญญา
ความหลงของสัตว์โลก
วิบัติ ๖ ประการ
สมบัติเป็นของกลาง
อย่าเสียทีที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

สังขิตโตวาท

เมถุนสังโยค ๗ ประการ
ผู้ทำบุญต้องรู้จักบุญ
อุปกิเลส ๑๖
กัมมัฏฐาน ๔๐ ทัศ
กายคตาสติ
มรณสติ
การเจริญวิปัสสนา
การระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย
อาตุรกายภาวนา

วิธีเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนาโดยสังเขป
ขยายความ
ลักษณะเป็นต้นของวิปัสสนา
ผู้เจริญวิปัสสนาต้องมีศีลและสมาธิเป็นพื้นฐาน
วิภาคของวิปัสสนา ๖ อย่าง
อารมณ์ของวิปัสสนาและวิธีเจริญวิปัสสนาตามนัยที่มาของบาลี
การเจริญวิปัสสนามีขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์
ลักษณะ ๓ ของขันธ์ ๕
วิปัสสนาที่มีขันธ์ ๕ ทั้งเหตุทั้งปัจจัยเป็นอารมณ์
วิธีเจริญวิปัสสนาตามนัยที่มาในอรรถกถา

การเจริญวิปัสสนาสำหรับผู้ได้ฌานแล้ว
การเจริญวิปัสสนาสำหรับผู้ยังไม่ได้ฌานมาก่อน
ตัววิปัสสนาที่หนึ่ง
อธิบายการเจริญวิปัสสนาที่สอง
เหตุและปัจจัยของนามรูป
กังขา ๑๖ ใน ๓ กาล
ตัววิปัสสนาที่ ๒
อธิบายการเจริญวิปัสสนาที่ ๓
นามรูปทั้งสิ้นตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์
วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง
ตัววิปัสสนาที่ ๓
อธิบายการบำเพ็ญวิปัสสนาที่ ๔
วิปัสสนาญาณ ๙
อุทยัพพายญาณที่ ๑
นิพพัตติลักษณะ ๕
ปริณามลักษณะ ๕
ภังคญาณที่ ๒
ภยตุปัฏฐานญาณที่ ๓
อาทีนวญาณที่ ๔
นิพพิทาญาณที่ ๕
มุญจิตุกามยตาญาณที่ ๖
ปฏิสังขาญาณที่ ๗
สังขารุเบกขาญาณที่ ๘
อนุโลมญาณที่ ๙
ตัววิปัสสนาที่ ๔
ตัววิปัสสนาที่ ๕
ปัจจเวกขณญาณของพระอริยบุคคลทั้ง ๔
อานิสงส์ของวิปัสสนา

วิธีบูชาพระ ไหว้พระรักษาศีล

วิธีบูชาพระไหว้พระ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคคือบุญเป็นองค์พระอรหันต์ตรัสรู้ชอบแล้วเอง ซึ่งเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าพระองค์นั้น

ยะมะหัง สัมมาสัมพุทธัง ภะคะวันตัง สะระณัง คะโต (ชายว่า) (**คะตา** หญิงว่า) พระผู้มีพระภาคพระองค์ตรัสรู้ดีแล้วเองโดยชอบพระองค์ใดแน่ะ ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยจริง **อิมินา สักกาเรนะ ตัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ** ข้าพเจ้าบูชาพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ด้วยเครื่องสักการะอันนี้

ยะมะหัง สวากขาตัง ภะคะวะตา ธัมมัง สะระณัง คะโต (ชายว่า) (**คะตา** หญิงว่า) พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสแล้วดีเหล่าใดแน่ะ ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยจริง **อิมินา สักกาเรนะ ตัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ** ข้าพเจ้าบูชาพระธรรมนั้น ด้วยเครื่องสักการะอันนี้

ยะมะหัง สุปะฏิปันนัง สังฆัง สะระณัง คะโต (ชายว่า) (**คะตา** หญิงว่า) พระสงฆ์ที่ท่านปฏิบัติดีแล้วหมู่ใดแน่ะ ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยจริง **อิมินา สักกาเรนะ ตัง สังฆัง**

อะภิปูชะยามิ ข้าพเจ้าบูชาพระสงฆ์หมู่นั้น ด้วยเครื่องสักการะอันนี้

นี้วิธีบูชา [ด้วย] ดอกไม้ธูปเทียน

ยะมะหัง สัมมาสัมพุทธัง ภะคะวันตัง สะระณัง คะโต (ชายว่า) (**คะตา** หญิงว่า) พระผู้มีพระภาคพระองค์ตรัสรู้ดีแล้วเองโดยชอบพระองค์ใดแน่ะ ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยจริง **ตัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ** ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยจริง **ตัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ** ข้าพเจ้าไหว้พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น *(กราบลง)*

ยะมะหัง สวากขาตัง ภะคะวะตา ธัมมัง สะระณัง คะโต *(ชายว่า) (**คะตา** หญิงว่า)* พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสแล้วดีเหล่าใดแน่ะ ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยจริง **ตัง ธัมมัง นะมัสสามิ** ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น *(กราบลง)*

ยะมะหัง สุปะฏิปันนัง สังฆัง สะระณัง คะโต *(ชายว่า) (**คะตา** หญิงว่า)* พระสงฆ์ที่ท่านปฏิบัติดีแล้วหมู่ใดแน่ะ ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยจริง **ตัง สังฆัง วันทามิ** ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น *(กราบลง)*

นี้วิธีไหว้พระ

วิธีรักษาศีล

สุภมัตถุ ขอความงามความดีจงมีแก่ท่านผู้สัปบุรุษทั้งหลาย เมื่อท่านจะถือศีลรับศีล จงมีสติคิดเว้นจริงๆ ทุกสิกขาบทไป ให้ครบทั้ง ๕ ให้ได้ ถ้าเผลอไป ไม่ได้คิดเว้นในสิกขาบทใดสิกขาบทนั้นเป็นอันไม่ได้รับไม่ได้ถือ ก็ขาดองค์ไป หาครบทั้ง ๕ ไม่ ผู้ถือศีลไม่ครบทั้ง ๕ เป็นผู้ทุศีล ว่ามีศีลชั่ว เหตุนั้น เมื่อจะรับศีล ให้มีสติตั้งจิตคิดเว้นจริงๆ ทุกสิกขาบทไปให้ครบทั้ง ๕ ให้ได้ จงตั้งจิตคิดเว้นจริงๆ ดังนี้ว่า

เราจักไม่แกล้งทำสัตว์ให้ตาย ที่ ๑

เราจักไม่ฉ้อลักข้าวของของเขา ที่ ๒

ถ้าชายให้คิดเว้นว่าเราจักไม่คบสตรีอื่นด้วยล่วงประเวณี ถ้าหญิงให้คิดเว้นว่าเราจักไม่ครบบุรุษอื่นด้วยล่วงประเวณี ที่ ๓

เราจักไม่ล่อลวงปดผู้ใดผู้หนึ่ง ที่ ๔

เราจักไม่กินเหล้าเครื่องดองของเมาต่างๆ ที่ ๕

ตั้งจิตคิดเว้นครบทั้ง ๕ ได้ดังว่ามานี้แล้ว อย่างนี้ท่านกล่าวว่าถือศีลด้วยดีนั้นทีเดียว ครั้นรับศีลตั้งจิตคิดเว้นครบทั้ง ๕ ดังว่ามานี้แล้ว จงรักษาเจตนาที่คิดเว้นทั้ง ๕ นั้นๆ ไว้ให้ดีให้เป็นนิจ อย่าให้ขาดได้ อย่างนี้ท่านกล่าวว่ารักษาศีล ๕ ด้วย

ดี เป็นผู้มีศีล ๕ นั้นเทียว ถ้าล่วงสิกขาบทใดด้วยกายหรือวาจา สิกขาบทนั้นก็แตกไป ท่านกล่าวว่าศีลขาด เป็นคนทุศีลทีเดียว

ถึงในอุโบสถก็ปฏิบัติเหมือนกัน เมื่อจะถือสมาทาน จงมีสติคิดเว้นทุกๆ สิกขาบทไปให้ครบทั้ง ๘ ให้ได้ทีเดียว ถ้าเผลอไปเสียไม่ได้คิดเว้นในสิกขาบทใด สิกขาบทนั้นก็เป็นอันไม่ได้สมาทาน (ถือ) ขาดองค์ ๘ ไป หาเป็นอุโบสถไม่ เพราะอุโบสถพร้อมด้วยองค์ ๘ ขาดเสียไม่ได้ ไม่เป็นอุโบสถ เหตุนั้นเมื่อจะสมาทาน (ถือ) อุโบสถ จงตั้งจิตคิดเว้นทุกๆ องค์ไป ให้ครบทั้ง ๘ ให้ได้ดังนี้ว่า

เราจักไม่แกล้งให้สัตว์ตาย ที่ ๑

เราจักไม่ฉ้อลักข้าวของของเขา ที่ ๒

เราจักไม่เสพเมถุนเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ที่ ๓

เราจักไม่ล่อลวงปดผู้ใดผู้หนึ่ง ที่ ๔

เราจักไม่กินเหล้าเครื่องดองของเมาต่างๆ ที่ ๕

เราจักไม่กินโภชนาหารในเวลาวิกาลตั้งแต่เที่ยงแล้วไป ที่ ๖

เราจักไม่ฟ้อนรำเอง ดูเขาฟ้อนรำ ขับร้องเอง ฟังเขาขับร้อง ไม่ดูการเล่นอันเป็นข้าศึกแก่บุญแก่กุศล ไม่ตกแต่งร่างกายด้วยระเบียบดอกไม้ ของหอม ทำกายให้วิจิตรงามด้วยเครื่องประดับต่างๆ ที่ ๗

เราจักไม่นอนบนเตียงตั่งที่มีเท้าสูงเกินประมาณ และฟูกเบาะใส่นุ่นและสำลี และเครื่องปูลาดวิจิตรงามด้วยเงินและทองต่างๆ ที่ ๘

ถ้าสมาทานตั้งจิตคิดเว้นทุกๆ สิกขาบทให้ครบทั้ง ๘ ดัง

ว่ามานี้แล้ว อย่างนี้แหละจึงเป็นอันสมาทาน (ถือ) อุโบสถด้วยดี ครั้นสมาทานดังว่ามานี้แล้ว ก็จงรักษาเจตนาที่คิดเว้นทั้ง ๘ นั้นไว้ให้ดี อย่าให้ขาดได้ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่ง อย่างนี้ท่านกล่าวว่ารักษาอุโบสถด้วยดี ถ้าล่วงสิกขาบทใดด้วยกายหรือด้วยวาจา สิกขาบทนั้นก็ขาดไป ไม่เป็นอุโบสถ เพราะอุโบสถพร้อมด้วยองค์ ๘ นั้นนั่นแหละ

เหตุนั้น เมื่อจะรับศีล ๕ เมื่อจะสมาทานอุโบสถ อย่าเผลอไป จงตั้งจิตคิดเว้นทุกๆ สิกขาบทให้ครบองค์ ๕ และให้ครบองค์ ๘ ด้วยดีให้ได้เถิด แล้วจงรักษาเจตนาที่คิดเว้นนั้นๆ ไว้ให้ดีให้ได้ทีเดียว ทั้งในศีล ๕ และอุโบสถที่พร้อมด้วยองค์ ๘ นั้น อย่าล่วงด้วยกายหรือด้วยวาจาดังว่ามานี้ เทอญ

โทษของการขาดศีล

อนึ่ง ศีลวิบัติไม่บริสุทธิ์นี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงอาทีนพโทษไว้ ๕ อย่าง โทษ ๕ อย่างนั้น คือ

ผู้ที่มีศีลวิบัติ เป็นคนทุศีล ย่อมถึงซึ่งความฉิบหายแห่งสมบัติใหญ่ เพราะเหตุประมาทในศีล เป็นโทษที่ ๑

อนึ่ง ผู้ที่มีศีลวิบัติอันวิญญูชนรู้แล้วย่อมติเตียน กิตติศัพท์ข้างชั่วย่อมปรากฏทั่วไป ได้ซึ่งความร้อนใจ เป็นโทษที่ ๒

อนึ่ง ผู้ที่มีศีลวิบัติ เมื่อเข้าไปใกล้บริษัทใดๆ ย่อมเกรงกลัวครั่นคร้ามหวาดหวั่นไป เป็นโทษที่ ๓

อนึ่ง ผู้ที่มีศีลวิบัติ เมื่อจะตายไม่ได้สติหลงใหลตายไป เป็นโทษที่ ๔

อนึ่ง ผู้ที่มีศีลวิบัติ ตายแล้วย่อมไปเกิดในคติอันชั่ว คือ

อบายทั้ง ๔ เป็นโทษที่ครบ ๕

อนึ่ง ผู้ที่มาเกิดในมนุษย์นี้ มีอายุน้อยสั้น ตายเร็วพลัน นี้เป็นเศษผลของปาณาติบาต

อนึ่ง ผู้ที่มาเกิดในมนุษย์นี้ มีโภคะน้อย ยากจน ไร้ทรัพย์สมบัติไป นี้เป็นเศษผลของอทินนาทาน

อนึ่ง ผู้ที่มาเกิดในมนุษย์นี้ มีศัตรูคิดประทุษร้ายมาก หาความสุขยาก นี้เป็นเศษผลของกามมิจฉาจาร

อนึ่ง ผู้ที่มาเกิดในมนุษย์นี้ อยู่ดีๆ มีผู้มากล่าวตู่โทษซัดขว้างเอาเปล่าๆ ต้องเสียทรัพย์บ้าง ต้องติดจำทำโทษบ้าง นี้เป็นเศษผลของมุสาวาท

อนึ่ง ผู้ที่มาเกิดในมนุษย์นี้ เป็นบ้าเสียจริตคลั่งไคล้เสียคนไป นี้เป็นเศษผลของดื่มกินสุราเมรัย

เมื่อประสงค์จะใคร่พ้นโทษจากทุศีลต่างๆ ดังว่ามานี้แล้ว ก็จงอุตส่าห์ปฏิบัติให้ดีในศีล ๕ นี้เถิด

อานิสงส์ของศีล

ก็ศีล ๕ นี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงอานิสงส์ไว้ ๕ อย่าง อานิสงส์ ๕ อย่างนั้น คือ

ผู้ที่มีศีลได้ซึ่งทรัพย์สมบัติมาก เพราะเหตุไม่ประมาทในศีล เป็นอานิสงส์ที่ ๑

อนึ่ง ผู้ที่มีศีลอันวิญญูชนมักสรรเสริญ กิตติศัพท์ย่อมลือชาปรากฏทั่วไป ได้ซึ่งความบันเทิงใจ เป็นอานิสงส์ที่ ๒

อนึ่ง ผู้ที่มีศีลเมื่อเข้าไปใกล้บริษัทใดๆ ย่อมเป็นผู้กล้าหาญไม่กลัว ไม่ครั่นคร้าม เป็นอานิสงส์ที่ ๓

อนึ่ง ผู้ที่มีศีล เมื่อจะตายย่อมเป็นผู้มีสติ ไม่ฟั่นเฟือน ไม่หลงตาย เป็นอานิสงส์ที่ ๔

อนึ่ง ผู้ที่มีศีล ตายแล้วย่อมไปเกิดในสุคติ คือมนุษย์และโลกสวรรค์เป็นอานิสงส์ที่ ๕

อนึ่ง ศีลนี้มีอันไม่วิปฏิสารเดือดร้อนใจ เป็นคุณเป็นอานิสงส์เป็นทรัพย์อันประเสริฐ ให้สำเร็จความปรารถนาของตนตามประสงค์ด้วย เป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่อันบรรลุมรรคผลและทำให้แจ้งซึ่งพระนฤพานด้วย

อนึ่ง อุโบสถที่พร้อมด้วยองค์ ๘ อันนรชาติหญิงชายรักษาตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งด้วยดีนี้ พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญไว้ว่า มีผลอานิสงส์ยิ่งใหญ่ มีความสว่างรุ่งเรืองแผ่ไพศาลมากยิ่งนัก ถ้าจะเปรียบด้วยสมบัติในมนุษย์โลกแล้ว ก็ให้แบ่งออกเป็น ๑๖ ส่วน ๑๖ เสี้ยว ๑๖ หน ส่วนเสี้ยวที่สุดครบ ๑๖ นั้นก็ประเสริฐ เศษยิ่งกว่าสมบัติของพระเจ้าจักรพรรดิและกษัตริย์หมดทั้งสิ้นในมนุษย์โลกนี้ เพราะอุโบสถนั้นให้ผลเป็นทิพย์

เหตุนั้น เราทั้งหลายจงอย่าประมาทเลย อุตส่าห์ปฏิบัติในศีล ๕ และอุโบสถนี้ให้ดีเถิด จะได้ประสบผลที่เลิศ เป็นอันไม่เสียทีที่เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้ เทอญ

นี้วิธีรักษาศีล ๕ และอุโบสถ

จตุรารักษ์

วิธีระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย

อนึ่ง เมื่อจะระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย พึงระลึกดังนี้ก็ได้ ว่าเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ลุกโพลงรุ่งเรือง ไหม้สัตว์เผาสัตว์ให้รุ่มร้อนอยู่เป็นนิจในภพทั้ง ๓

เพลิงกิเลสนั้น คือ **ราคะ** ***ความกำหนัดยินดี*** **โทสะ** ***ความเคืองคิดประทุษร้าย*** และ **โมหะ** ***ความหลงไม่รู้จริง***

ราคะ โทสะ โมหะ ทั้ง ๓ นี้ท่านกล่าวว่าเป็นเพลิง เพราะเป็นเครื่องร้อนรนกระวนกระวายของสัตว์

เพลิงทุกข์นั้น คือ **ชาติ** ***ความเกิด*** คือขันธ์และอายตนะและนามรูปที่เกิดปรากฏขึ้น **ชรา** ***ความแก่ทรุดโทรมคร่ำคร่า*** **มรณะ** ***ความตาย*** คือชีวิตขาด กายแตก วิญญาณดับ **โสกะ** ***ความเหือดแห้งใจ เศร้าใจ*** **ปริเทวะ** ***ความบ่นเพ้อคร่ำครวญร่ำไร*** **ทุกขะ** ***ทนยากเจ็บปวดเกิดขึ้นในกาย*** **โทมนัส** ***ความเป็นผู้มีใจ ชั่วเสียใจ*** และ **อุปายาส** ***ความคับแค้นอัดอั้นใจ***

ทุกข์มีชาติเป็นต้นเหล่านี้ ท่านกล่าวว่าเป็นเพลิง เพราะเป็นเหตุให้เกิดความร้อนรนกระวนกระวายต่างๆ แก่สัตว์

เพลิงกิเลสเพลิงทุกข์เหล่านี้ ยกพระพุทธเจ้าเสียแล้ว ไม่มีผู้ใดผู้หนึ่งในโลกดับได้ แต่ผู้ที่จะรู้ว่าเป็นเพลิงเครื่องร้อนเท่า

นั้นก็หายากเสียแล้ว ผู้ที่จะดับเพลิงนั้นจะได้มาแต่ไหนเล่า ก็ในโลกหมดทั้งสิ้นไม่มีผู้ใดผู้หนึ่งดับได้จึงพากันร้อนรนกระวนกระวายอยู่ด้วยเพลิงหมดทั้งโลก ก็ไม่รู้สึกตัวว่าเพลิงมันไหม้มันเผาเอาให้เร่าร้อนอยู่เป็นนิตย์เพราะอวิชชาความหลงไม่รู้จริง

สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พระผู้มีพระภาคที่เป็นที่พึ่งของเรา พระองค์ตรัสรู้ชอบตรัสรู้ดีแล้วเอง ตรัสรู้จริงเห็นจริงดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ของพระองค์ได้แล้ว คือทำให้แจ้งซึ่งกิเลสนฤพานและขันธนฤพานได้แล้ว ทรงสั่งสอนสัตว์ให้รู้ตามเห็นตาม ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ ทำให้แจ้งซึ่งพระนฤพานได้ด้วย พระองค์นั้น จึงเป็นผู้เลิศกว่าสัตว์ประเสริฐกว่าสัตว์เป็นผู้อัศจรรย์ใหญ่ยิ่งนัก ควรเลื่อมใสจริงๆ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม พระธรรมที่เป็นที่พึ่งของเราที่พระผู้มีพระภาคตรัสแล้วดี ทรงคุณคือดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ของสัตว์ผู้ปฏิบัติชอบ ช่วยให้พ้นจากทุกข์ทั้งสิ้นได้ คือศีล สมาธิ ปัญญา มรรคผล นฤพาน พระธรรมนั้น ท่านทรงคุณคือดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ได้อย่างนี้ จึงเป็นอัศจรรย์ใหญ่ยิ่งนัก ควรเลื่อมใสจริงๆ

สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ พระสงฆ์ผู้สาวกของพระผู้มีพระภาค ที่เป็นที่พึ่งของเรา ท่านปฏิบัติดีแล้ว ทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ ปัญญา บรรลุมรรคผล ทำให้แจ้งซึ่งพระนฤพานดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ของตนได้แล้ว สั่งสอนผู้อื่นให้รู้ตาม เห็นตาม ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ได้ด้วย และเป็นเขตให้เกิดบุญเกิดกุศลแก่เทวดามนุษย์มากมายนัก พระสงฆ์นั้นท่านปฏิบัติดีอย่างนี้ จึงเป็นอัศจรรย์ใหญ่ยิ่งนัก ควรเลื่อมใส

จริงๆ

เมื่อนึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ๓ รัตนะนี้ ตรึกตรองด้วยปัญญา ครั้นเห็นจริงเกิดความเลื่อมใสขึ้นแล้ว จะนึกแต่ในใจหรือจะเปล่งวาจาว่า

อะโห พุทโธ พระพุทธเจ้าที่เป็นที่พึ่งของเรา พระองค์ตรัสรู้จริงเห็นจริง สำเร็จประโยชน์ตนสำเร็จประโยชน์ผู้อื่นได้แล้ว ควรซึ่งทักษิณาอันเลิศ เป็นผู้ประเสริฐกว่าสัตว์หมดทั้งสิ้น เป็นอัศจรรย์น่าเลื่อมใสจริง

อะโห ธัมโม พระธรรมที่เป็นที่พึ่งของเรา ท่านทรงคุณคือดับกิเลสเครื่องร้อนใจของสัตว์ได้ นำสัตว์ออกจากทุกข์ได้ เป็นอัศจรรย์น่าเลื่อมใสจริง

อะโห สังโฆ พระสงฆ์ที่เป็นที่พึ่งของเรา ท่านปฏิบัติดีแล้วเป็นเขตบุญอันเลิศ หาเขตบุญอื่นยิ่งกว่าไม่มี เป็นอัศจรรย์น่าเลื่อมใสจริง

ภาวนาดังนี้ก็ได้ ดีทีเดียว

เมื่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ๓ รัตนะนี้เป็นที่พึ่งของตนจริงๆ เสมอด้วยชีวิตแล้ว ท่านกล่าวว่าถึงสรณะแล้ว มีผลอานิสงส์ใหญ่ยิ่งกว่าทานหมดทั้งสิ้น

อนึ่ง ผู้ใดได้ความเชื่อความเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ๓ รัตนะนี้แล้ว ผู้นั้นได้ชื่อว่าเลื่อมใสแล้วในที่อันเลิศ ผลที่สุกวิเศษ เลิศใหญ่ยิ่งกว่าผลแห่งกุศลอื่นๆ ทั้งสิ้นย่อมมีแก่ผู้เลื่อมใสในรัตนะทั้งสามนั้น

อนึ่ง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นี้ เป็นรัตนะอันเลิศวิเศษยิ่งกว่ารัตนะอื่นๆ หมดทั้งสิ้น ย่อมให้สำเร็จความปรารถนา

แก่สัตว์ผู้ที่เลื่อมใสได้ทุกประการ เหตุนั้น เราทั้งหลายจงอุตส่าห์นึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้เกิดความเลื่อมใสทุกๆ วันเถิด จะได้ไม่เสียทีประสบพบพระพุทธศาสนานี้

นี้วิธีระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย

วิธีเจริญเมตตา

อนึ่ง เมื่อจะเจริญเมตตา พึงเจริญดังนี้ก็ได้ว่า

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น **อะเวรา** จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น **อะพยาปัชฌา** จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีความเจ็บไข้ลำบากกายลำบากใจเลย

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น **อะนีฆา** จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น **สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ** จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

เมตตาภาวนานี้ เป็นข้าศึกแก่พยาบาทโดยตรง เมื่อเจริญเมตตานี้ย่อมละพยาบาทเสียได้ด้วยดี เมตตานี้ชื่อว่าเจโตวิมุติ เพราะเป็นเครื่องหลุดพ้นจากพยาบาทของใจ มีผลอานิสงส์ยิ่งใหญ่กว่าทานแลศีลหมดทั้งสิ้น

อานิสงส์ของเมตตา

อนึ่ง เมตตานี้พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่ามีอานิสงส์ ๑๑ ประการ อานิสงส์ ๑๑ ประการนั้น คือ

ผู้ที่เจริญเมตตานี้หลับเป็นสุข **ที่ ๑**

ตื่นก็เป็นสุข **ที่ ๒**

ฝันเห็นก็เป็นมงคลไม่ลามก **ที่ ๓**

เป็นที่รักของมนุษย์ **ที่ ๔**

เป็นที่รักของอมนุษย์ **ที่ ๕**

เทวดาย่อมรักใคร่รักษาไว้ให้พ้นภัย **ที่ ๖**

ไฟก็ไม่ไหม้ไม่ทำให้ร้อนได้ พิษต่างๆ และศัสตราวุธก็ไม่ประทุษร้ายทำอันตรายแก่ชีวิตได้ **ที่ ๗**

จิตกลับตั้งมั่นได้โดยเร็วพลัน **ที่ ๘**

มีผิวหน้าผ่องใสงาม **ที่ ๙**

เป็นผู้มีสติไม่หลงตาย **ที่ ๑๐**

ตายแล้วไปเกิดในพรหมโลกด้วยเมตตาฌานนี้ **ที่ ๑๑**

เมตตามีอานิสงส์วิเศษมากต่าง ๆ ดังว่ามานี้

เหตุนั้น เราทั้งหลายจงอย่าได้ประมาทในเมตตาภาวนานี้เลย อุตส่าห์เจริญเถิด จะได้ประสบอานิสงส์วิเศษต่างๆ ซึ่งว่ามานี้ เทอญ

นี้วิธีเจริญเมตตา

วิธีเจริญอสุภะ

อนึ่ง เมื่อจะเจริญอสุภะ พึงเจริญดังนี้ก็ได้ว่า

อัตถิ อิมัสมิง กาเย ของไม่งามเป็นของปฏิกูลน่า

เกลียดมีอยู่ในกายนี้

เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

มังสัง นะหารู อัฏฐี อัฏฐิมิญชัง วักกัง๑ คือ เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม

หะทะยัง ยะกะนัง กิโลมะกัง ปิหะกัง๒ **ปัปผาสัง** คือ เนื้อ หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด

อันตัง อันตะคุณัง อุทะริยัง กะริสัง คือ ไส้ใหญ่ สายเหนี่ยวไส้ [ไส้น้อย] ราก [อาหารใหม่] ขี้ [อาหารเก่า]

ปิตตัง เสมหัง ปุพโพ โลหิตัง เสโท เมโท คือ น้ำดี น้ำเสมหะ น้ำเหลือง (หนอง) น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น

อัสสุ วะสา เขโฬ สิงฆาณิกา ละสิกา มุตตัง คือ น้ำตา น้ำมันเปลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำเยี่ยว

ผมนั้นงอกอยู่ตามศีรษะ ดำบ้าง ขาวบ้าง

ขนนั้นงอกอยู่ตามขุมขนทั่วกาย เว้นแต่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า

เล็บนั้นงอกอยู่ตามปลายมือปลายเท้า

ฟันนั้นงอกอยู่ตามกระดูกคาง ข้างบน ข้างล่าง สำหรับบดเคี้ยวอาหาร ชุ่มอยู่ด้วยน้ำลายเป็นนิตย์

หนังนั้นหุ้มทั่วร่างกาย ผิวนอกออกเสียแล้วมีสีขาว

เนื้อนั้นมีสีแดงเหมือนกับชิ้นเนื้อสัตว์

เอ็นนั้นรึงรัดรวบโครงกระดูกไว้ มีสีขาว

กระดูกนั้นเป็นร่างโครงค้ำแข็งอยู่ในกาย มีสีขาว

เยื่อในกระดูกนั้นมีสีขาวเหมือนกะยอดหวายที่เผาไฟอ่อน

---

๑ ในปัจจุบัน *"วักกัง"* แปลว่า *"ไต"* ส่วน ๒ *"ปิหะกัง"* แปลว่า ***"ม้าม"***

แล้วใส่ไว้ในกระบอกไม้ฉะนั้น

เยื่อในสมองศีรษะนั้นเป็นยวงๆ เหมือนกับเยื่อในหอยจุ๊บแจง

ม้ามนั้นคือแผ่นเนื้อมีสีแดงคล้ำๆ สองแผ่น มีขั้วอันเดียวกันเหมือนกับผลมะม่วงสองผลมีขั้วอันเดียวกันฉะนั้น อยู่ข้างซ้ายเคียงกับหัวใจ

เนื้อหัวใจนั้นมีสีแดง สัณฐานดังดอกบัวตูม ตั้งอยู่ท่ามกลางอก

ตับนั้นคือแผ่นเนื้อสองแผ่นสีแดงคล้ำๆ ตั้งอยู่ข้างขวาเคียงเนื้อหัวใจ

พังผืดนั้นมีสีขาว เหนี่ยวหนังกับเนื้อ เอ็นกับเนื้อ กระดูกกับเอ็นติดกันไว้บ้าง

ไตนั้นเป็นชิ้นเนื้อสีดำคล้ำเหมือนกะลิ้นโคดำ อยู่ชายโครงข้างซ้าย

ปอดนั้นเป็นแผ่นเนื้อสีแดงคล้ำ ชายเป็นแฉกปกเนื้อหัวใจอยู่ท่ามกลางอก

ไส้ใหญ่นั้นปลายข้างหนึ่งอยู่คอหอย ปลายข้างหนึ่งอยู่ทวารทบไปทบมา มีสีขาว ชุ่มอยู่ด้วยเลือดในท้อง

สายเหนี่ยวไส้ใหญ่ [ไส้น้อย] นั้นมีสีขาว

รากนั้นคือของที่กลืนกินแล้วสำรอกออกมาเสียฉะนั้น

คูถ [ขี้] นั้นคือของที่กินขังอยู่ในท้องแล้วถ่ายออกมาฉะนั้น

น้ำดีนั้นสีเขียวคล้ำๆ ที่เป็นฝักตั้งอยู่ท่ามกลางอก ที่ไม่เป็นฝักซึมซาบอยู่ในกาย

น้ำเสมหะนั้นมีสีขาวคล้ำๆ เป็นเมือกๆ ติดอยู่กับพื้นไส้ข้างใน

น้ำเหลือง (หนอง) นั้น มีอยู่ในที่สรีระมีบาดแผลเป็นต้น

น้ำเลือดนั้นมีอยู่ตามขุมในกายและซึมซาบอยู่ในกาย

น้ำเหงื่อนั้นซ่านออกตามขุมขนในกาลเมื่อร้อนหรือกินของเผ็ด

น้ำมันข้นนั้นมีสีเหลือง ติดอยู่กับหนังต่อเนื้อ

น้ำตานั้นไหลออกจากตาในกาลเมื่อไม่สบาย

น้ำมันเปลวนั้นเป็นเปลวอยู่ในพุงเหมือนกับเปลวสุกร

น้ำลายนั้นใสบ้างข้นบ้าง

น้ำมูกนั้นเหลวบ้างข้นบ้างเป็นยวง ออกจากนาสิก

น้ำไขข้อนั้นติดอยู่ตามข้อกระดูก

น้ำเยี่ยวนั้นเกรอะออกจากรากและคูถ

อะยะเมวะ กาโย กายคือประชุมส่วนเป็นของปฏิกูลน่าเกลียดนี้นั่นแล **อุทธัง ปาทะตะลา** เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา **อะโธ เกสะมัตถะกา** เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป **ตะจะปะริยันโต** มันมีหนังหุ้มอยู่ที่สุดรอบ **ปูโร นานัปปะการัสสะ อะสุจิโน** มันเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ มีผมขนเล็บฟันหนังเป็นต้น **เชคุจโฉ ปฏิกกุโล** แต่ล้วนเป็นของไม่งามมีกลิ่นเหม็น ปฏิกูลน่าเกลียดหมดทั้งสิ้น

อสุภกัมมัฏฐาน หรืออสุภสัญญานี้ เป็นข้าศึกแก่ราคะความกำหนัดยินดีโดยตรง ผู้ใดมาเจริญอสุภะเห็นเป็นของไม่งามในกายเห็นกายเป็นของไม่งามปฏิกูลน่าเกลียด จนเกิดความเบื่อหน่ายไม่กำหนัดยินดี ดับราคะ โทสะ โมหะ เสียได้ ผู้นั้นได้ชื่อว่าดื่มกินซึ่งรสคือพระนฤพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง

เหตุนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสรรเสริญกายคตาสติอสุภกัมมัฏฐานนี้ ว่าผู้ใดได้เจริญกายคตาสตินี้ ผู้นั้นได้ชื่อว่าบริโภคซึ่งรสคือนฤพานเป็นธรรมมีผู้ตายไม่มี [คือไม่ตาย] ดังนี้

นฤพานนั้น ก็ดับราคะ โทสะ โมหะ นั้นเอง

เหตุนั้น เราทั้งหลายจงอย่าได้ประมาทในกายคตาสตินี้เลย อุตส่าห์เจริญเถิด จะได้ประสบพบพระนฤพานเป็นสุขอย่างยิ่ง เลิศกว่าธรรมหมดทั้งสิ้น

นี้วิธีเจริญอุสภะ

วิธีเจริญมรณสติ

อนึ่ง เมื่อจะเจริญมรณสติ พึงเจริญดังนี้ก็ได้ (ชายว่า) **มะระณะธัมโมมหิ มะระณัง อะนะตีโต** *(หญิงว่า)* **มะระณะธัมมามหิ มะระณัง อะนะตีตา** แปลว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา ล่วงความตายไปไม่ได้แล้ว ความตายนั้น คือ สิ้นลมหายใจ กายแตก วิญญาณดับ

อนึ่ง พึงเจริญดังนี้ก็ได้ว่า **อะธุวัง ชีวิตตัง** ชีวิตของเรามันไม่ยั่งยืน **ธุวัง มะระณัง** ความตายของเรามันยั่งยืน **อะวัสสัง มะยามะริตัพพัง** เราคงจะตายเป็นแน่ **มะระณะปะริโยสานัง เมชีวิตัง** ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด **ชีวิตัง เม อนิยะตัง** ชีวิตของเรามันไม่เที่ยง **มะระณัง เม นิยะตัง** ความตายของเรามันเที่ยงแล้ว

อนึ่ง พึงเจริญดังนี้ก็ได้ว่า

สัพเพ สัตตา มะรันติ จะ สัตว์ที่ตายอยู่เดี๋ยวนี้ก็ดี **มะริงสุ จะ มะริสสะเร** ที่ตายดับสูญไปแล้วก็ดี จักตายต่อไปข้างหน้าก็ดี **ตะเถวาหัง มะริสสามิ** เราก็จะตายดับสูญเช่นนั้นเหมือนกันนั่นแล **นัตถิ เม เอตถะ สังสะโย** ความสงสัยในความตายนี้ไม่มีแก่เรา เราไม่สงสัยในความตายนี้แล้ว

เหตุนั้น เราจะเร่งขวนขวายก่อสร้างบุญกุศล ซึ่งเป็นที่พึ่งของตนเสียให้ได้ทันเป็นมีชีวิตอยู่นี้เถิด อย่าให้ทันความตายมา

ถึงเข้า ถ้าความตายมาถึงเข้าแล้ว จะเสียทีที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้ทีเดียว

ผู้ใดได้เจริญมรณสติ นึกถึงความตายได้เห็นจริงจนเกิดความสังเวชได้ ผู้นั้นย่อมไม่เมาในชีวิต ละอาลัยในชีวิตเสียได้ เป็นผู้ไม่ประมาทรีบร้อน ปฏิบัติละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ชำระตนให้เป็นผู้บริสุทธิ์โดยเร็วพลัน เพราะเหตุนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสรรเสริญมรณสติที่บุคคลเจริญทำให้มากนี้ว่า "**มีผลานิสงส์ใหญ่ยิ่งมากนัก นับเข้าในพระนฤพานเป็นธรรมมีผู้ตายไม่มี [ไม่มีผู้ตาย]**" ดังนี้มรณสติมีผลานิสงส์อย่างนี้

อนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสสั่งไว้ ให้คิดถึงความตายให้ได้ทุกวันๆ มาในอภิณหปัจเวกขณ์ เหตุนั้น เราทั้งหลายอุตส่าห์เจริญมรณสติ คิดถึงความตายให้เห็นจริงจนเกิดความสังเวชให้ได้ทุกวันๆ เถิด จะได้ประสบผลานิสงส์ที่วิเศษ เป็นเหตุไม่ประมาทในอันก่อสร้างบุญกุศลซึ่งเป็นที่พึ่งของตน

นี้วิธีเจริญมรณสติ

การนึกถึงคุณพระรัตนตรัย การเจริญเมตตา อสุภะ และมรณสติ ทั้งสี่อย่างซึ่งว่ามานี้ ท่านกล่าวว่าเป็นจตุรารักษ์ เพราะเป็นธรรมป้องกันปกครองรักษาผู้ที่เจริญนั้น ให้พ้นจากทุกข์ภัยอันตรายวิบัติทั้งสิ้นได้ และเป็นทางสวรรค์และนฤพานด้วย

เหตุนั้น เราทั้งหลายจงอุตส่าห์เจริญให้ได้ทุกวันๆ เถิดอย่าให้ขาดได้เลย จะได้เป็นความดีความชอบอย่างยิ่งของเราที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้ เทอญ

[ที่กล่าวมาทั้งนี้คือ] วิธีเจริญจตุรารักษ์

วิปัสสนาโดยสังเขป

วิปัสสนาโดยสังเขป

ต่อนี้ไป (จะได้กล่าวถึงการเจริญ) วิปัสสนาโดยสังเขป

เมื่อเจ็บไข้ หรือเมื่อจะตาย พึงศึกษาทำไว้ในใจดังนี้ว่า **อาตุระกายัสสะ เม สะโต** เมื่อกายของเราอาดูรกระวนกระวายอยู่ด้วยทุกขเวทนา **จิตตัง อะนาตุรัง ภะวิสสะติ** จิตของเราจักไม่อาดูรเดือดร้อนไปตามกาย **ภิทุรายัง กาโย** กายนี้มันจักแตก **วิราคะ ธัมมัง วิญญาณัง** วิญญาณจิตผู้รู้แจ้งนี้มันจะดับไปเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ช่างมันเถิด

อะนิจจา สังขารา เพราะสังขารคือร่างกายจิตใจนี้มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วแตกดับไปเป็นธรรมดาของมันอย่างนั้นเอง **ตังกุเตตถะ ลัพภา** ความเที่ยงยั่งยืนอยู่นั้นจะพึงได้มาแต่ไหนในสังขารคือร่างกายจิตใจเหล่านี้เล่า

อนึ่ง พึงเห็นจริงแจ้งชัดด้วยปัญญาดังนี้ว่า

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ขันธ์ ๕ มันเกิดขึ้น ขันธ์ ๕ มันแตกไปต่างหากไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ขันธ์ ๕

ต่างหากช่างมันเถิด

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กายใจ อายตนะ ๖ มันเกิดขึ้น อายตนะ ๖ มันดับไปต่างหาก ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน อายตนะ ๖ ต่างหากช่างมันเถิด

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ วิญญาณ ธาตุ ๖ มันเกิดขึ้น ธาตุ ๖ มันแตกไปต่างหาก ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ธาตุ ๖ ต่างหาก ช่างมันเถิด

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย นามรูปมันเกิดขึ้น นามดับรูปแตกไปต่างหาก ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน นามรูปต่างหาก ช่างมันเถิด

อนึ่ง เมื่อเกิดก็ไม่ได้เอาอะไรมา เมื่อตายก็ไม่ได้เอาอะไรไป ข้าวของที่มีวิญญาณและไม่มีวิญญาณหมดทั้งสิ้น เป็นของกลางสำหรับแผ่นดิน ไม่ใช่ของใคร ช่างมันเถิด

เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาเห็นจริงแจ้งชัดอย่างว่านี้แล้ว จิตก็ไม่อาดูรเดือดร้อนไปตามกายที่กระวนกระวายอยู่ด้วยทุกขเวทนา อนึ่ง ก็ไม่อาลัยพัวพันติดข้องอยู่ในข้าวของเหล่านั้นหมดทั้งสิ้น ด้วยความที่เห็นจริงแจ้งชัด ดังนี้

เมื่อปฏิบัติใจทำได้อย่างนี้ ขณะหนึ่งครู่หนึ่งนั้นก็ดี ก็ได้ชื่อว่าดื่มกินซึ่งรสคือพระนฤพาน เป็นธรรมมีผู้ตายไม่มี เป็นอันได้ประสบพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยน้ำใจ ในขณะหนึ่งนั้นครู่หนึ่งนั้น เพราะพระองค์ตรัสไว้ว่า “**ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราผู้ตถาคต**” ดังนี้

ความไม่เที่ยงและความเป็นอนัตตาของขันธ์ ๕

อนึ่ง พึงพิจารณาด้วยปัญญาให้เห็นแจ้งชัดดังนี้ว่า

รูปัง อะนิจจัง รูปเป็นของทรุดโทรม มันไม่เที่ยง มันเกิดขึ้นแล้วแตกทำลายไป ดังฟองก้อนใหญ่ตั้งขึ้นแล้วแตกละลายเป็นน้ำไปฉะนั้น

เวทะนา อะนิจจา ความสบาย ไม่สบาย และเฉยๆ ที่วิญญาณรู้แจ้ง มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป ดังต่อมน้ำตั้งขึ้นใสๆ แล้วแตกไปโดยเร็วฉะนั้น

สัญญา อะนิจจา ความสำคัญจำหมายไว้ มันไม่เที่ยง ปรากฏขึ้นแล้วหายไป ดังพยับแดด เข้าใกล้แล้วหายไปหมดไม่ปรากฏฉะนั้น

สังขารา อะนิจจา ความคิด เป็นเครื่องตกแต่งจิต ที่เป็นบุญและเป็นบาป มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วมันดับสูญไป ไม่มีแก่นสารอันใดดังต้นกล้วยฉะนั้น

วิญญาณัง อะนิจจัง จิตผู้รู้แจ้งอารมณ์ มันไม่เที่ยง มันเกิดขึ้นหลอกลวงให้สัตว์ลุ่มหลงเหมือนกับเล่นกลฉะนั้น

รูปัง อะนัตตา รูปเป็นของทรุดโทรม ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

เวทะนา อะนัตตา สุข ทุกข์ อุเบกขา เฉยๆ ที่วิญญาณรู้แจ้งไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

สัญญา อะนัตตา ความสำคัญจำหมายไว้ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

สังขารา อะนัตตา เจตนาเป็นเครื่องตกแต่งจิต ที่เป็นบุญและเป็นบาป ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

วิญญาณัง อะนัตตา จิตผู้รู้แจ้งอารมณ์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

สัพเพ สังขารา อะนิจจา ธรรมที่ปัจจัยตกแต่งสร้างขึ้น คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หมดทั้งสิ้น มันไม่เที่ยง มันเกิดขึ้นแล้วแปรปรวนแตกดับไป

สัพเพ ธัมมา อะนัตตา ธรรมทั้งสิ้น ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เพราะว่าตัวตนสัตว์บุคคลไม่มี มีแต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นตัวทุกข์ และมีทุกข์ดับหมดคือพระนฤพาน และมีสภาวธรรมอย่างหนึ่งๆ ไปต่างหาก ไม่มีใครผู้ใดผู้หนึ่ง

เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาเห็นจริงแจ้งชัดว่า เราเขาสัตว์บุคคลตัวตนไม่มี ดังนี้แล้ว ก็ปล่อยวางเสียได้ ไม่ถือว่าของเราว่าเรา ว่าตัวว่าตน ละสักกายะทิฏฐิได้ในขณะหนึ่งครู่หนึ่งนั้นก็ดี ก็ได้ชื่อว่าดื่มกินซึ่งรสคือพระนฤพาน เป็นธรรมมีผู้ตายไม่มี และได้ประสบพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยน้ำใจ ในขณะหนึ่งนั้นครู่หนึ่งนั้น เพราะพระองค์ตรัสไว้ว่า "**ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราผู้ตถาคต**" ดังนี้

อนึ่ง เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาเห็นจริงแจ้งชัดว่า เรา เขา สัตว์ บุคคล ตัวตน ไม่มีดังนี้แล้ว ใจก็บริสุทธิ์ เป็นสุขใหญ่ยิ่ง ทุกข์โทมนัส คับแค้น เครื่องร้อนใจ ก็ดับเสียได้ คุณคือใจบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมที่ดับเพลิงเครื่องร้อนใจได้ และคุณพระสงฆ์ที่ปฏิบัติดีคือละกิเลสเครื่องเศร้าหมองเสียได้ ก็ย่อมปรากฏขึ้นในใจของตน เป็นผู้มีความเชื่อ ความเลื่อมใส หยั่งลงมั่นในคุณพระรัตนตรัย เป็นอันได้ถึงสรณะทั้ง ๓ นี้ เป็นที่พึ่งของตนด้วยดี ด้วยปัญญาที่มาพิจารณาเห็นซึ่งสภาวธรรมทั้งสิ้นเป็นอนัตตา ดังว่ามานี้

ก็วิปัสสนานี้ มีผลอานิสงส์ใหญ่ยิ่งกว่าทาน ศีล และพรหมวิหารภาวนา ย่อมทำผู้ที่เจริญนั้นให้มีสติ ไม่หลงทำกาลกิริยา มีสุคติภพคือมนุษย์และโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า นี้ว่าโดยยังไม่บรรจุผลทำให้แจ้งซึ่งพระนฤพาน ถ้าอุปนิสัยมรรคผลมี ก็ย่อมทำผู้นั้นบรรลุมรรคผลทำให้แจ้งพระนฤพานได้ในชาตินี้นั่นเทียว

อย่าหลงมัวเมาอยู่เลย

อนึ่ง **เมื่อเกิดก็ไม่ได้เอาอะไรมา เมื่อตายก็ไม่ได้เอาอะไรไป** ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองทั้งสิ้นไม่ใช่ของเรา เป็นของกลางสำหรับแผ่นดิน ตายแล้วทิ้งเสียหมดเอาไปก็ไม่ได้ อย่าหลงมัวเมาไปเลย แต่ความแก่ ความเจ็บ และความตายนี้ เป็นของของเราแท้ หนีไม่พ้น เหตุนั้น เราจงอุตส่าหรีบเร่งก่อสร้างบุญกุศลซึ่งเป็นที่พึ่งของตน จงอุตส่าห์บำเพ็ญศีลและเจริญจตุรารักษ์และวิปัสสนาซึ่งว่านี้ เป็นทางสวรรค์และนฤพานเถิด ดีกว่าประกอบกิจอื่นๆ ที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ตน เตรียมตัวไว้ท่าความตายเถิดดีกว่า เพราะเราจะต้องตายเป็นแท้แต่ไม่รู้ว่าเมื่อไร

ยากนักที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์

อนึ่ง **ยากนักที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์** เพราะต้องตั้งอยู่ในธรรมของมนุษย์ คือศีล ๕ และกุศลกรรมบถ ๑๐ จึงจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์ได้ ชีวิตที่เป็นมานี้ก็ได้ด้วยยากยิ่งนัก เพราะอันตรายของชีวิตทั้งภายในภายนอกกายมีมากต่างๆ การที่ได้ฟังธรรมของสัปบุรุษคือพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ ก็ได้ด้วยยาก

ยิ่งนัก เพราะกาลที่เปล่าว่างอยู่ไม่มีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลกยืดยาวนานนัก บางคาบบางสมัยจึงจะมีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลกสักครั้งสักคราวหนึ่ง เหตุนั้น เราทั้งหลายพึงอยู่ด้วยความไม่ประมาทเถิด อย่าให้เสียทีที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้เลย

ขอท่านผู้สัปบุรุษที่ได้รับหนังสือนี้ไป จงอ่านให้ได้ทุกๆ วันเถิด เมื่ออ่าน จงตรองตามไปให้ได้ความเห็นจริง เมื่อได้ความเห็นจริงแล้วก็เป็นอันได้ประสบพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยน้ำใจ

อนึ่ง เป็นอันได้เจริญภาวนามัยกุศลมีผลใหญ่เลิศเกิดขึ้นแก่ตนด้วย เพราะทำความเห็นจริงให้เกิดขึ้นในจิตได้นี้ จึงเป็นภาวนามัยกุศลมีผลเลิศ ถ้ากิจการมีมากไม่มีโอกาสที่จะอ่านแล้ว เมื่อจะนอนพึงอ่านเสียก่อนจบหนึ่งแล้วจึงนอน จะได้เป็นนิพัทธกุศล [คือกุศลที่เกิดขึ้นเป็นประจำ] มีผลเลิศเกิดแก่ตนทุกวันๆ เพราะภาวนามัยกุศลนี้พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญว่ามีผลใหญ่กว่าทานและศีล ในสูตรมีเวลามสูตรเป็นตัวอย่างเหตุนั้นควรที่เราทั้งหลายจะพึงไม่ประมาทในภาวนามัยกุศลนี้อุตส่าห์เจริญให้ได้ทุกวันๆ เทอญ

ปกิณกกถา

ต่อไปนี้ปกิณกกถาซึ่งเป็นสุภาษิต

[คนที่พระพุทธเจ้าทรงติเตียน ๔ จำพวก]

ว่าด้วยคนที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสติเตียนไว้ มีอยู่ ๔ จำพวก คือ

พวก ๑ เป็นอยู่เหมือนกับความตายเสียแล้ว พวกนี้อาศัยคนที่ประมาทปล่อยสติเสีย ไม่คิดถึงแก่ถึงเจ็บถึงตาย ทิ้งบุญทิ้ง

กุศลเสียหมด

พวก ๑ มีตาดีอยู่เหมือนกับคนตาบอดเสียแล้ว พวกนี้อาศัยตา คือปัญญาที่รู้จริงเห็นจริงไม่มี [ไม่ใช่ปัญญา] หลงไปตามสมมติที่ไม่จริง

พวก ๑ มีเงินทองทรัพย์สมบัติมาก ก็เหมือนกับคนจน พวกนี้อาศัยอริยทรัพย์ ๗ มีศรัทธาและศีลเป็นต้นไม่มี [ไม่มีอริยทรัพย์] เป็นคนจนในธรรมวินัยนี้

พวก ๑ ปฏิบัติอยู่ในพระศาสนานี้ กลับกลายเป็นคนนอกศาสนานี้ไปเสียไม่รู้ตัว พวกนี้อาศัยปฏิบัติผิดจากศาสนาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

เมื่อรู้อยู่อย่างนี้แล้ว จงปฏิบัติให้ดีเถิด อย่าให้เหมือนกับคน ๔ จำพวกที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสติเตียนไว้อย่างว่ามานี้เลย จะได้ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้

คนโง่คนหลง ๔ จำพวก

อนึ่ง คนโง่คนหลงมีอีก ๔ จำพวก คือ

พวก ๑ ตัวของตัวไม่รัก ไปหลงรักคนอื่นมากกว่าตัว นี้ก็เป็นคนโง่คนหลง ไม่รู้ว่าตัวของตัวเป็นที่พึ่งแก่ตัว

พวก ๑ สิ่งของที่จะนำไปได้ไม่ขวนขวายหา หลงขวนขวายหาแต่ของที่ตายแล้วทิ้งเสียหมด เอาไปไม่ได้ นี้ก็เป็นคนโง่คนหลง

พวก ๑หาข้าวของที่เอาไปได้ แต่ไม่เลือกหา ขนเอาแต่ของที่ชั่วคือบาปอกุศลติดตนไปเสวยทุกข์ภายหน้า นี้ก็เป็นคนโง่คนหลง

พวก ๑ อยากได้ความสุขสำราญ ทางเตียนๆ ที่จะเดินไปได้ความสุขมีอยู่ก็ไม่เดิน หลงไปเดินทางรก กลับได้ทุกข์ ไม่ได้สุขตามประสงค์ นี้ก็เป็นคนโง่คนหลง

ทางเตียน

ทางเตียนนั้นคือกุศลกรรมบถ ๑๐ กุศลกรรมบถ ๑๐ นั้น คือ

บริสุทธิ์กาย [กายสุจริต] ๓

ไม่เบียดเบียนสัตว์ฆ่าสัตว์ ที่ ๑

ไม่ฉ้อลักข้าวของของเขา ที่ ๒

ไม่ประพฤติผิดในกามคือล่วงประเวณี หรือเว้นเมถุนเสีย ที่ ๓

ความบริสุทธิ์ วาจา (วจีสุจริต) ๔

พูดจริงไม่ปดใคร ที่ ๑

ไม่พูดส่อเสียดยุยงเขาแตกร้าว ที่ ๒

ไม่พูดหยาบช้าด่าว่าผู้ใด ที่ ๓

พูดที่เป็นประโยชน์เป็นธรรมเป็นวินัย ที่ ๔

และ **บริสุทธิ์ใจ [มโนสุจริต] ๓**

ไม่เพ่งมุ่งเอาของของใคร ที่ ๑

ไม่คิดประทุษร้ายใคร ที่ ๒

ไม่เห็นชอบไม่ผิดจากจริง ที่ ๓

นี้เป็นกุศลกรรมบถ ๑๐ เป็นทางเตียนไปยังสุคติ คือมนุษย์และโลกสวรรค์

ทางรก

ทางรกนั้นคืออกุศลกรรมบถ ๑๐ อกุศลกรรมบถ ๑๐ นั้น คือ

ความไม่บริสุทธิ์กาย ๓ ไม่บริสุทธิ์วาจา ๔ ไม่บริสุทธิ์ใจ ๓

นี้เป็นอกุศลกรรมบถ ๑๐ เป็นทางรกไปยังทุคติ คือ อบาย ๔

เมื่อรู้อยู่อย่างนี้แล้ว ก็อย่าพึงปฏิบัติให้เหมือนกับคนโง่คนหลง ๔ จำพวกอย่างว่ามานี้เลย จะได้ไม่เสียทีที่ประสบพบพระพุทธศาสนานี้

พึงรู้จักคนดีคนชั่ว

อนึ่ง เกิดเป็นคนให้พึงรู้จักคนดีคนชั่ว ถ้าไม่รู้จักแล้ว ยากอยู่ที่จะได้สุข กลับจะได้ทุกข์เดือดร้อนภายหลังเสียอีก ด้วยความโง่ที่ไม่รู้จักคนชั่วนั้นนั่นแหละ เพราะพระพุทธเจ้าพระองค์ตรัสไว้ว่า เหตุที่จะไปอบายของสัตว์ที่โง่ไม่รู้จักคนชั่วคนดี มีอยู่ ๔ จำพวก คือ

จำพวก ๑ คนดีๆ มีคุณควรสรรเสริญ กลับไปติเตียนเขา

จำพวก ๑ คนชั่วไม่ดีควรติเตียน กลับไปสรรเสริญเขา

จำพวก ๑ คนที่มีคุณควรเลื่อมใส ไม่เลื่อมใส

จำพวก ๑ คนที่มีโทษทุจริตปฏิบัติผิด ไม่ควรเลื่อมใส ไปหลงเลื่อมใส

ทั้งนี้ก็เพราะเหตุหลงเป็นคนโง่ ไม่รู้จักคนดีคนชั่ว จึงจะไม่พ้นจากทุกข์ในอบาย เพราะมาประกอบเหตุที่จะไปอบาย ๔ อย่าง ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้อย่างว่ามานี้

พึงรู้จักที่พึ่งอาศัย

อนึ่ง เกิดมาเป็นคนให้พึงรู้จักที่พึ่งที่อาศัยของตน ถ้าไม่รู้จักที่พึ่งที่อาศัยของตนแล้ว ไม่พ้นทุกข์ ไม่ได้สุขเกษมเลย ที่พึ่งที่อาศัยของตนนั้นไม่ใช่สิ่งอื่น คือ บุญกุศลสุจริตความชอบนั่นเอง จำไว้เถิด อย่าประมาทเลย อุตส่าห์ก่อสร้างบุญกุศลสุจริตนั้นให้เกิดให้มีขึ้นในสันดานของตนเถิด จะได้ความสุขพ้นจากทุกข์ภัยสมดังความหวังของตน

พึงตั้งตนไว้ชอบ

อนึ่ง เกิดเป็นคนให้พึงตั้งตนไว้ชอบ อย่าพึงตั้งตนไว้ผิด ถ้าตั้งตนไว้ผิดประพฤติทุจริตความชั่วอยู่แล้ว ไม่แคล้วอบาย ไม่ได้ความสุขไม่พ้นจากทุกข์ได้เลย เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้ทีเดียว ตั้งตนไว้ชอบนั้น คือ ทำตนให้ประกอบด้วยศรัทธา ศีล สุตะจาคะ ปัญญา จึงจะได้ความสุขพ้นจากทุกข์สมหวังของตนได้นั่นแหละ

พึงตั้งอยู่ในธรรมของมนุษย์

อนึ่ง เกิดมาเป็นมนุษย์ด้วยอำนาจธรรมของมนุษย์ที่ตนได้สั่งสมมาแล้ว ถ้าไม่ตั้งอยู่ในธรรมของมนุษย์ได้แล้ว ยากอยู่ที่จะได้มาเกิดเป็นมนุษย์อีกในภายหน้า ก็ธรรมของมนุษย์นั้นอย่างน้อยคือศีล ๕ อย่างใหญ่คือกุศลกรรมบถ ๑๐ นี้เป็นธรรมของมนุษย์แท้ จำไว้เถิด จงอุตส่าห์ปฏิบัติให้ดีทำให้บริบูรณ์ในศีล ๕ และกุศลกรรมบถ ๑๐ เถิดจะได้มาเกิดเป็นมนุษย์ และได้สุคติโลกสวรรค์ เสวยความสุขเกษมสำราญ

อย่าหลงลมปากของคน

อนึ่ง เกิดมาเป็นคน เมื่อต้องการสุขประโยชน์แก่ตนแล้วพึงมีสติระวังไว้ให้ดี อย่าหลงไปตามลมปากพูดของคน เพราะว่าลมปากพูดนั้นมันล่อลวงให้ลุ่มหลงเสียคนวุ่นวายไป เขาก็ย่อมว่าอยู่ว่า "**ลมแดง* มันไม่แรงเหมือนปากพูด**"

อย่าหลงไปตามสมมติของโลก

อนึ่ง เมื่อจะใคร่พบพระพุทธเจ้าแล้ว จงตรึกตรองค้นหาของจริงให้ได้เกิด อย่าหลงไปตามสมมติของโลกที่ไม่จริง ถ้าหลงไปตามสมมติของโลกที่ไม่จริงแล้ว ไม่ได้พบพระพุทธเจ้าเลย พระพุทธเจ้าไม่อยู่ที่ไหน อยู่ที่รู้เห็นซึ่งธรรมเป็นของจริงในใจนั่นเอง เพราะพระองค์ตรัสไว้ว่า "**ผู้ได้เห็นธรรมของจริง ผู้นั้นเห็นเราผู้ตถาคต**" ดังนี้

พึงทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ และปัญญา

อนึ่ง เมื่อปรารถนาจะออกจากทุกข์ ทำให้แจ้งซึ่งพระนฤพานแล้ว ก็จงทำให้บริบูรณ์ในศีลและสมาธิ และเจริญวิปัสสนาพิจารณาสังขารให้เห็นจริงตามลักษณะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเถิด ถ้าไม่รู้เท่าต่อสังขาร หลงไปตามสังขารแล้ว ไม่พ้นทุกข์ทำให้แจ้งซึ่งพระนฤพานได้เลย เพราะสังขารเหล่านั้น มันหลอกลวงให้ลุ่มหลงอยู่เป็นนิตย์ สัตว์ที่ลุ่มหลงเหล่านั้นจึงมีแต่ความรักความชัง รุ่มร้อนอยู่ด้วยเพลิงกิเลสถ่ายเดียวเท่านั้น

**ลมพายุที่พัดแรงจัด*

ความหลงของสัตว์โลก

อนึ่ง ความหลงของสัตว์มีอีก ๔ อย่าง คือ **หลงรัก หลงชัง หลงถือตัวถือตน [และ] หลงกลัวภัยต่างๆ**

ความหลง ๔ อย่างนี้คือ **ตัวอวิชชา** ความหลงที่ไม่รู้จักแจ้งเห็นจริงในสังขารที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

วิบัติ ๖ ประการ

อนึ่ง วิบัติมีอยู่ ๖ อย่าง คือ **วิบัติคติ วิบัติกาล วิบัติประเทศ วิบัติตระกูล วิบัติอุปธิคือร่างกาย และวิบัติทิฏฐิความเห็นผิด**

พระพุทธเจ้าทรงเกิดขึ้นในโลกแสดงธรรมนำสัตว์ออกจากทุกข์ได้ ไปเกิดเสียในอบาย มีเดียรฉานกำเนิดเป็นต้น **อย่างนี้วิบัติคติ**

มาเกิดในมนุษย์โลกนี้แล้วไม่มีพระพุทธศาสนา เป็นกาลว่างเปล่า พระพุทธเจ้าไม่เกิดในโลก โลกมืด **อย่างนี้วิบัติกาล**

พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลกแล้ว พระพุทธศาสนาไม่แผ่ไปในประเทศทั้งสิ้น ประเทศในแผ่นดิน [ในโลก] มีมากนัก ประเทศใดที่ไม่มีพระพุทธศาสนาไปเกิดในประเทศนั้น **อย่างนี้วิบัติประเทศ**

มาเกิดในประเทศที่มีพระพุทธศาสนาแล้ว ประเทศนั้นมีตระกูลมาก ที่เป็นสัมมาทิฏฐิก็มี ที่เป็นมิจฉาทิฏฐิก็มี ไปเกิดในตระกูลที่เป็นมิจฉาทิฏฐิเสีย**อย่างนี้วิบัติตระกูล**

เกิดในตระกูลที่เป็นสัมมาทิฏฐิแล้ว เป็นคนหูหนวก ตาบอด เป็นง่อยเป็นเปลี้ย เป็นบ้าเป็นใบ้ [หรือ] เสียจริตไป **อย่างนี้วิบัติ**

อุปธิคือร่างกาย

เกิดในตระกูลที่เป็นสัมมาทิฏฐิแล้ว บริบูรณ์ด้วยอุปธิร่างกายไม่เป็นคนหูหนวกตาบอด ไม่เป็นง่อยเป็นเปลี้ย ไม่เป็นบ้าไม่เป็นใบ้บริบูรณ์ด้วยอุปธิร่างกายแล้ว ไปส้องเสพคบคนที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ ก็กลายเป็นมิจฉาชีพทิฏฐิไปเสีย **อย่างนี้วิบัติทิฏฐิความเห็นผิด**

เราทั้งหลายพ้นจากวิบัติ ๖ ประการดังว่ามานี้ เป็นลาภของเราแล้ว ความเป็นมนุษย์อันเราได้ด้วยดีแล้ว เพราะบุญกุศลของเรามิได้ก่อสร้างไว้ในชาติก่อนแล้ว จึงได้พ้นจากวิบัติ ๖ ประการนี้ ควรเราทั้งหลายจะถึงยังกุศลสุจริตความชอบที่เป็นที่พึ่งของตน ให้ถึงให้พร้อมบริบูรณ์ด้วยดีเถิด

สมบัติเป็นของกลาง

อนึ่ง สมบัติข้าวของเงินทองทั้งสิ้นเป็นของกลางสำหรับแผ่นดินไม่ใช่ของใคร ไม่มีผู้ใดเป็นเจ้าของ ใครคิดได้อย่างนี้ผู้นั้นคล้ายกับพระโสดา ถ้าคิดไม่ได้ก็ให้ไปดูเอาที่ป่าช้าเถิด อะไรๆ ทั้งสิ้นทิ้งเสียหมดเอาไปไม่ได้ สูญเปล่าเหลืออยู่แต่กระดูกอย่างเดียวเท่านั้น *นี้เป็นของจริงจำไว้เถิด*

อย่าเสียทีที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

เราทั้งหลายเกิดมามีกรรมอย่างเดียวนั้นแหละเป็นของของตัวอย่ามัวเมาหลงทำบาปกรรมความชั่ว เพราะสมบัติข้าวของเงินทองที่ตายแล้วทิ้งเสียเอาไปไม่ได้ แต่บาปกรรมความชั่วที่ทำไว้เช่นนั้นย่อมติดตัวไปให้ผลได้ทุกข์ภายหน้า อย่างนี้ไม่ดีเลย

แก่เราทั้งหลาย เสียทีที่ได้เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้ที เดียว นี้เป็นสุภาษิตสั่งสอนไว้ด้วยกรุณา

หวังจะให้ปฏิบัติให้ได้สุข พ้นจากทุกข์อย่างเดียว

พระพุทธศาสนานี้หายาก จะได้ประสบด้วยยากยิ่งนัก เหตุนั้น เราทั้งหลายจงมีสติ อุตส่าห์สร้างบุญกุศลสุจริต ความชอบซึ่งเป็นที่พึ่งของตน ให้ถึงพร้อมให้บริบูรณ์ด้วย ดีด้วยความไม่ประมาทเถิด

จบจตุรารักษ์แต่เท่านี้

สังขิตโตวาท

สังขิตโตวาท

จิตตัง เจตะสิกัง รูปัง จิต เจตสิก รูป เป็นเพลิงเครื่องร้อนเป็นทุกข์ของสัตว์ **นิพพานัง ปะระมัง สุญญัง** ดับเพลิงเครื่องร้อนหมด เป็นสุข สูญจากทุกข์อย่างยิ่ง **นิพพานัง ปะระมัง สุขัง** ดับทุกข์หมด เป็นสุขอย่างยิ่ง **เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ** ด้วยคำสัตย์นี้ **สุวัตถิโหตุ สัพพะทา** ขอความสวัสดี เกษมสุขนิราศภัยจงมีแก่ผู้ที่รับหนังสือนี้ไปปฏิบัติตามในกาลทุกเมื่อ เทอญ

เมถุนสังโยค ๗ ประการ

อนึ่ง บรรพชิตและคฤหัสถ์ สตรีและบุรุษ ผู้ปฏิบัติในเมถุนวิรัติ ไม่เสพเมถุน เป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์ โดยที่สุดแม้รักษาอุโบสถอยู่ ก็ชื่อว่าเป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์ด้วย ผู้ที่ประพฤติพรหมจรรย์เหล่านั้นให้พึงรู้ว่า พรหมจรรย์จะเศร้าหมองด้วยเมถุนสังโยค ๗ ประการ คือ

จิตกำหนัดยินดีในเมถุนแล้วและใช้สตรีหรือบุรุษให้ปฏิบัตินวดเฟ้นและพัดวี

จิตกำหนัดในเมถุนแล้ว ก็ยิ้มแย้มหัวเราะล้อเลียนกับด้วย

สตรีหรือบุรุษ

เพ่งเล็งตาต่อตาของสตรีหรือบุรุษ ด้วยกำหนัดในเมถุนธรรม

ได้ยินเสียงสตรีหรือบุรุษขับร้องเจรจา เกิดความกำหนัดยินดีด้วยเมถุนราคะ

ได้เห็นหรือได้ยินสตรีกับบุรุษบำเรอด้วยกามคุณ เป็นต้นว่าคลึงเคล้าจูบกอด ก็เกิดกามราคะกำหนัดในเมถุน

ตนแต่ก่อนได้พูดแทะโลมสัมผัสกับสตรีหรือบุรุษและมาคิดถึงเรื่องความแต่ก่อนนั้น ก็เกิดกามราคะกำหนัดยินดีในเมถุน

ตนได้ทำบุญทำกุศลอันใดอันหนึ่งไว้ มาปรารถนาจะเกิดเป็นเทวดา เสวยสมบัติคือกามคุณอันเป็นทิพย์

บรรจบเป็นเมถุนสังโยค ๗ ประการด้วยกัน

เหตุนั้น เมื่อจะปฏิบัติพรหมจรรย์ของตนให้บริสุทธิ์พ้นจากความเศร้าหมองแล้ว ก็จงปฏิบัติตัวให้ไกลจากเมถุนสังโยค ๗ ประการดังว่ามานี้เถิด พรหมจรรย์ของตนก็จะมีผลเลิศใหญ่ใกล้ต่อพระนฤพานโดยเร็วพลันนั่นเทียว

ผู้ทำบุญต้องรู้จักบุญ

อนึ่ง ว่าด้วยทำบุญทำกุศล ก็คนทุกวันเดี๋ยวนี้อยากได้บุญอยู่โดยมาก หารู้ว่าบุญอย่างไรไม่ ครั้นไม่รู้จักบุญแล้วทำเข้าหาถูกต้องไม่เป็นแต่เฉียดๆ เข้าบ้างผิดไปบ้าง ทั้งนี้ก็เพราะไม่รู้บุญอย่างหนึ่ง เพราะขี้เกียจมักง่ายอย่างหนึ่ง บุญนั้นอย่างไรบุญนั้นอยู่ที่ไหนก็หารู้จักไม่เป็นแต่เขาว่าอย่างนี้ได้บุญๆ เชื่อเขาแล้วก็หลับตาทำไป หาตรึกตรองด้วยปัญญาของตนไม่ อย่างว่ามานี้แหละ จึงเชื่อว่าเป็นผู้ไม่รู้จักบุญ ครั้นไม่รู้จักบุญแล้ว

เมื่ออยากได้บุญ ทำเข้า ก็หาถูกต้องเป็นบุญเป็นกุศลไม่ เป็นแต่เฉียดเข้าบ้างผิดไปบ้าง

ขี้เกียจมักง่ายนั้นอย่างไรเล่า คือคนอยากได้บุญ แต่ว่าขี้เกียจมักง่าย เลือกทำเอาแต่ที่ง่ายๆ สบายๆ ตามชอบใจของตน ที่ยากเป็นบุญเป็นกุศลแท้หาทำไม่ ท้อถอยเสีย ด้วยมาดูหมิ่นเสียว่ากุศลทำได้ง่ายๆ โดยที่สุดเมื่อจะภาวนา นั่งหลับตาบริกรรมเสียครู่หนึ่ง พอเมื่อยขาว่าได้บุญมากแล้ว ละความเพียรนอนเสีย ให้พึงรู้เถิด ในการกุศลทั้งปวง ถ้าทำโดยขี้เกียจมักง่ายดังว่ามานี้แล้ว ก็หาถูกต้องเป็นบุญเป็นกุศลไม่ เป็นแต่เฉียดๆ ไป เพราะหาได้ความจริงไม่ การจะทำบุญทำกุศลต้องรู้จักตัวบุญตัวกุศล ครั้นรู้จักแล้วอย่ามักง่าย อย่าเกียจคร้านถ้าจะทำแล้ว ทำให้เป็นบุญเป็นกุศลจริงๆ จึงจะดี ไม่เสียทีทำไม่เสียทีเกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้

บุญนั้นอย่างไร บุญนั้นอยู่ที่ไหน บุญนั้นก็อยู่ที่ใจ ใจนั้นอย่างไรจึงเป็นบุญ ใจที่บริสุทธิ์ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ใจอย่างนี้แหละเป็นบุญแท้ เพราะความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงนั้นเป็นมูลเป็นรากให้เกิดบุญเกิดกุศล เมื่อทำอะไรลงด้วยกาย วาจา ใจ ด้วยความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงนั้นแล้ว สิ่งที่ทำนั้นล้วนเป็นบุญเป็นกุศลทั้งสิ้น ก็ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นมูลเป็นรากให้เกิดบาปเกิดอกุศลเมื่อทำอะไรลงด้วยกาย วาจา ใจ ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้นแล้วสิ่งที่ทำนั้นล้วนเป็นบาปเป็นอกุศลทั้งสิ้น ผู้ที่ชำระใจให้บริสุทธิ์นั้น ให้พึงรู้จักชัดซึ่งทำบุญและบาปและเหตุเกิดบุญเกิดบาปดังนี้ด้วย

อนึ่ง ว่าโดยพิสดาร ใจไม่โลภไม่เพ่งไม่มุ่งเอาของเขา ไม่คิดประทุษร้ายเขา ไม่โกรธไม่เคือง ไม่ผูกเวรหมายมั่น ไม่ดูถูกลบหลู่คุณเขา ไม่ยกตัวเทียมท่าน ไม่อิจฉาริษยาเขา ไม่ตระหนี่เหนียวแน่น หวงเกียดกันข้าวของ ไม่มีมารยาปกปิดบังโทษของตัวไว้ ไม่อวดตัวให้ยิ่งกว่าคุณที่มี ไม่กระด้างดื้อดึงเมื่อเขาว่ากล่าวสั่งสอนโดยธรรมโดยชอบ ไม่ทำใจแข็งทุ่มเถียงว่ากล่าวกลบเกลื่อนเขา ไม่มานะทิฏฐิถือเราถือเขาถือตัวถือตน ไม่ดูถูกดูหมิ่นล่วงเกินเขา ไม่เมามัวอยู่ว่าตัวเป็นหนุ่มเป็นสาว ด้วยแลเห็นอยู่ว่าความชรานำเอาอายุหมดเปลืองเข้าไป ความตายใกล้เข้ามาทุกวันๆ สำคัญตัวอยู่ว่าชราครอบงำเป็นนิตย์ และไม่มัวเมาว่าตัวสบายไม่เจ็บไข้ เข้าใจว่าตัวเป็นโรคเจ็บไข้ไม่สบายอยู่เป็นนิตย์ เพราะต้องกินยาคือข้าวน้ำทุกเช้าค่ำไม่ขาดสักวันหนึ่ง และไม่มัวเมาอยู่ว่าตัวจะไม่ตาย ด้วยสำคัญว่าร่างกายชีวิตเป็นอนิจจัง พลันที่จะแตกจะดับอยู่เป็นนิตย์ ไม่รู้ว่าวิบัติแห่งชีวิตจะมาถึงเมื่อไรเหมือนกับไฟตามไว้ในที่แจ้ง

อนึ่ง ไม่เมามัวทั่วไป อารมณ์อันใดที่น่ารักชอบใจยั่วจิตให้กำหนัดยินดี ก็มิได้หลงยินดีรักใคร่ต่ออารมณ์เหล่านั้น อารมณ์อันใดที่น่าเกลียดน่าชัง มักทำใจให้โกรธเคือง ตั้งสติข่มจิต ไม่โกรธเคืองชิงชังต่ออารมณ์เหล่านั้น ใจที่บริสุทธิ์อย่างว่ามานี้แหละ เรียกว่าใจบุญใจกุศลแท้ เพราะไม่เศร้าหมองด้วยอุปกิเลส ๑๖ ประการ

ครั้นจิตไม่เศร้าหมองด้วยอุปกิเลส ๑๖ ข้อ อย่างว่ามานี้แล้ว ถ้าตายลงคงจะได้คติอันดีเป็นแท้ เพราะพระพุทธเจ้าตรัสไว้ดังนี้ว่า **จิตเต อะสังกิลิฏเฐ สุคะติ ปาฏิกังขา** แปลว่า

ถ้าจิตไม่เศร้าหมองบริสุทธิ์แล้ว ให้พึงหวังเถิดซึ่งคติอันดี ถึงจะไม่อยากได้คติอันดี ก็คงจะต้องไปเป็นแท้ ด้วยจิตที่บริสุทธิ์ไม่เศร้าหมองนั้นเอง พระตรัสไว้ดังนี้ จึงว่าจิตบริสุทธิ์แล้ว ถ้าตายลงคงจะได้ไปคติอันดี

ถ้าจิตของตัวไม่บริสุทธิ์ เศร้าหมองด้วยอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ๑๖ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง ตายลงคงจะไปคติอันชั่ว คือ อบายทั้ง ๔ เป็นแท้ เพราะพระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ดังนี้ว่า **จิตเต สังกิลิฏเฐ ทุคคะติ ปาฏิกังขา** แปลว่า ถ้าจิตเศร้าหมองด้วยอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ๑๖ อย่าง อันใดอันหนึ่งนี้แล้ว ให้พึงหวังเถิดซึ่งคติชั่วคืออบายทั้ง ๔ ถึงใจจะไม่สมัครไปคงจะต้องจำใจไปเป็นแท้ ด้วยจิตที่เศร้าหมองไม่บริสุทธิ์นั้นเอง

อุปกิเลส ๑๖

อุปกิเลส เครื่องเศร้าหมองแห่งจิต ๑๖ ข้อนั้น คือ

อภิชฌาวิสมโลโภ ความโลภเพ่งเล็งอยากได้ของเขาเป็นเครื่องเศร้าหมองจิตอย่างหนึ่ง

โทโส ความคิดประทุษร้ายเขา

โกโธ ความโกรธเคืองเขา

อุปนาโห ความผูกเวรหมายมั่นกัน

มักโข ความลบหลู่ดูถูกเขาที่มีคุณแก่ตัว

ปลาโส ความยกย่องตัวขึ้นเทียมเขา

อิสสา ความอิจฉาริษยาเขา

มัจฉริยัง ความตระหนี่เหนียวแน่น เกียดกันหวงข้าวของวิชาความรู้ และที่อยู่อาศัย

มายา ความปกปิดบังความชั่วที่ตัวทำไว้

สาเถยยัง ความโอ่อวดตัวให้ยิ่งกว่าคุณที่มีอยู่

ถัมโภ ความแข็งกระด้างดื้อดึงเมื่อเขาสั่งสอนว่ากล่าวโดยชอบ

สารัมโภ ความปรารภไม่ยอมตาม ชักเหตุผลมาอ้างทุ่มเถียงต่างๆ เมื่อขณะเขาว่ากล่าวโดยธรรมโดยชอบ

มาโน ความเย่อหยิ่งถือเราถือเขาถือตัวถือตน

อติมาโน มานะดูถูกล่วงเกินผู้อื่น

มโท ความเมาหลงในร่างกายที่ทรุดโทรมด้วยความชราอยู่ทุกวันมาสำคัญว่ายังหนุ่มยังสาวอยู่ ประมาทไป และมาหลงในร่างกายที่ป่วยไข้อยู่เป็นนิตย์ ต้องกินยาคือข้าวน้ำทุกเช้าค่ำ มาสำคัญว่าไม่มีโรคเป็นสุขสบายประมาทไป และมาหลงในชีวิตเป็นของไม่เที่ยงพลันดับดังประทีปจุดไว้ในที่แจ้งฉะนั้น มาสำคัญว่ายังจะไม่ตายประมาทไป

ปมาโท ความมัวเมาทั่วไป อารมณ์อันใดที่น่ารักก็ไปหลงรักในอารมณ์เหล่านั้น อารมณ์อันใดที่น่าชังก็หลงชิงชังโกรธต่ออารมณ์เหล่านั้น

บรรจบเป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจ ๑๖ ข้อ

จิตอันใดเศร้าหมองด้วยอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ๑๖ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง ดังว่ามานี้แล้ว จิตนั้นล้วนเป็นบาปเป็นอกุศลหมดทั้งสิ้น ถ้าหากตายลงด้วยจิตที่เศร้าหมองนั้นถึงจะไม่อยากไปสู่คติอันชั่ว ก็จำจะต้องไปอยู่เองโดยแท้ ด้วยจิตที่เศร้าหมองอันเป็นอกุศลนั้นเอง เพราะพระพุทธเจ้าท่าน

ตรัสไว้อย่างว่ามานี้นั่นแหละ แม้ถึงบุคคลจะกระทำกุศลอื่นๆ ด้วยใจจะไม่ไปสู่คติอันชั่ว ถ้าไม่ชำระใจของตัวให้บริสุทธิ์แล้ว เมื่อขณะตาย จิตเศร้าหมองอยู่แล้ว คงไม่แคล้วอบายเป็นแน่

เหตุนั้นแหละ จำจะต้องชำระใจของตนให้พ้นจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองทำให้บริสุทธิ์ไว้ ถ้าจะคิดไปว่าเรื่องเศร้าหมองมากหลายอย่างนัก เห็นจะชำระไปไม่ได้ ตัวเราเห็นจะไม่พ้นจากอบาย จะทอดธุระเสียว่าตัวเราเห็นจะไม่พ้นอบาย ดังนี้ก็ไม่ขวนขวายชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ คิดเช่นนี้หาชอบไม่ เพราะว่าใจอันเดียว ถึงเครื่องเศร้าหมองจะมาก ถ้าใจนึกนิ่งอยู่ในอารมณ์อันหนึ่งแล้วก็ทำให้เศร้าหมองไม่ได้ เหมือนกับตอไม้เฉพาะนั่งได้แต่คนเดียว ถ้าคนหนึ่งเข้านั่งอยู่แล้ว ถึงคนอื่นจะมากก็ไม่อาจนั่งได้ฉันใด สันดานของสัตว์อันเดียว ถ้าจิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นนึกอารมณ์อันใดอันหนึ่งอยู่แล้ว ถึงเครื่องเศร้าหมองใจจะมากก็ไม่อาจทำใจเศร้าหมองได้ฉันนั้น

เหตุนั้น จำจะต้องชำระใจของตนให้บริสุทธิ์ ด้วยกัมมัฏฐานภาวนาอันใดอันหนึ่งไว้ ถ้าจะชำระใจด้วยอุบายอันใดอันหนึ่ง อันอื่นนอกจากกัมมัฏฐานแล้วหามีไม่ ต้องชำระใจด้วยกัมมัฏฐานภาวนาที่พระตรัสสั่งสอนไว้อย่างเดียวนั่นแหละ

กัมมัฏฐาน ๔๐ ทัศ

ก็แต่กัมมัฏฐานนั้นมีมากถึง ๓๘ ประการ มีมาในบาลีอรรถกถาเพิ่มอากาสกสิณและอาโลกกสิณ ทั้ง ๒ เข้าด้วยกันจึงเป็นกัมมัฏฐาน ๔๐ ทัศ คือ

กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ ธาตุ

ววัตถาน ๑ อาหาเร ปฏิกูลสัญญา ๑ อรูปฌาน ๔ บรรจบเป็น กัมมัฏฐาน ๔๐

เมื่อจะเจริญ ให้รู้จักลักษณะในกัมมัฏฐานเหล่านั้นๆ จะว่าโดยสังเขปพอให้รู้จัก

ลักษณะกสิณ ๑๐ นั้น เป็นกัมมัฏฐานสำหรับชำระใจให้บริสุทธิ์ด้วยมานึกถึงกสิณทำใจให้นิ่งอยู่อย่างเดียวเป็นสมาธิ

อสุภ ๑๐ นั้น เป็นกัมมัฏฐานสำหรับชำระใจให้บริสุทธิ์ด้วยมานึกเห็นว่าเป็นของปฏิกูลเสียอย่างเดียว

พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ ทั้ง ๖ นี้ เป็นกัมมัฏฐานสำหรับชำระใจให้บริสุทธิ์ ด้วยมานึกให้เกิดความเลื่อมใส อิ่มใจจนถึงจิตนิ่งอยู่ในคุณนั้นๆ

อานาปานสติ นั้น เป็นกัมมัฏฐานสำหรับชำระใจให้บริสุทธิ์ด้วยมานึกถึงลมหายใจ จนใจนิ่งอยู่ได้เป็นสมาธิ

กายคตาสติ นั้น เป็นกัมมัฏฐานสำหรับชำระใจให้บริสุทธิ์ด้วยมานึกถึงกายคือประชุมส่วนเป็นของน่าเกลียด มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้เห็นเป็นของปฏิกูล จนเกิดความเบื่อหน่าย

มรณสติ นั้น เป็นกัมมัฏฐานสำหรับชำระใจให้บริสุทธิ์ด้วยมานึกถึงความตาย ให้เกิดความสังเวชสลดใจอยู่เป็นนิตย์

อุปสมานุสสติ นั้น เป็นกัมมัฏฐานสำหรับชำระใจให้บริสุทธิ์ด้วยมานึกถึงคุณพระนฤพาน เป็นที่ระงับทุกข์ทั้งปวงจนใจของตนบริสุทธิ์ไม่คิดถึงอันใด

อัปปมัญญา ๔ นั้น เป็นกัมมัฏฐานสำหรับชำระใจให้บริสุทธิ์ด้วยมาปรารภสัตว์ไม่มีประมาณเป็นอารมณ์ นึกไปให้

เขาได้สุขและเขาพ้นทุกข์ และชื่นชมอยู่ด้วยความสุขของเขา และมัธยัสถ์เฉยๆ ไม่ดีใจเสียใจด้วยสุขและทุกข์ของเขา

ธาตุววัตถาน นั้น เป็นกัมมัฏฐานสำหรับชำระใจให้บริสุทธิ์ด้วยมาแยกกายออกให้เห็นว่าเป็นธาตุทั้ง ๔ จนไม่ถือว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นตัวเป็นตน ทำใจให้เหมือนดิน น้ำ ไฟ ลม เช่นนั้น

อรูปฌาน ๔ นั้น เป็นกัมมัฏฐานสำหรับชำระใจให้บริสุทธิ์พ้นจากรูปธรรมฝ่ายเดียว ให้รู้จักลักษณะกัมมัฏฐานเป็นเครื่องชำระใจให้บริสุทธิ์ โดยสังเขปดังว่ามานี้ก่อน

ผู้ที่ปฏิบัติชำระใจให้บริสุทธิ์นั้น เมื่อจะเจริญกัมมัฏฐานอันใดก็ให้ถูกต้องลักษณะอย่างว่ามานี้เถิด ไม่ผิดแล้ว นี่หยิบยกเอาแต่ยอดขึ้นมาว่าพอให้เข้าใจ

ก็แต่วิธีภาวนานั้นมีอยู่มาก จะว่าในกายคตาสติก่อน

กายคตาสติ

เมื่อจะเจริญ ให้เจริญโดยนัยที่มาในบาลีดังนี้ว่า

อะยัง โข เม กาโย, อุทธัง ปาทะตะลา, อะโธ เกสะมัตถะกา, ตะจะปะริยันโต, ปูโร นานัปปะการัสสะ อะสุจิโน, อัตถิอิมัสมิง กาเย, เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ, มังสัง นะหารู อัฏฐี อัฏฐิมิญชัง วักกัง, หะทะยัง ยะกะนัง กิโลมะกัง ปิหะกัง ปัปผาสัง, อันตัง อันตะคุณัง อุทะริยัง กะรีสัง, ปิตตัง เสมหัง ปุพโพ โลหิตตัง เสโท เมโท, อัสสุ วะสา เขโฬ สิงฆาณิกาละสิกา มุตตัง, เอวะมะยัง เม กาโย, อุทธัง ปาทะตะลา, อะโธ เกสะมัตถะกา,

ตะจะปะริยันโต, ปูโร นานัปปะการัสสะ อะสุจิโนติ

ให้จำบาลีกายคตาสตินี้เสียก่อนให้ได้ แล้วให้รู้เนื้อความดังนี้ว่า

อะยัง โข เมกาโย กายของเรานี้แหละ **อุทธัง ปาทะตะลา** เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา **อะโธ เกสะมัตถะกา** เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป **ตะจะปะริยันโต** มีหนังหุ้มอยู่ที่สุดรอบ **ปูโร นานัปปะการัสสะ อะสุจิโน** เต็มไปด้วยเครื่องโสโครกไม่สะอาด มีประการต่างๆ **อัตถิ อิมัสมิง กาเย** มีอยู่ในกายเป็นที่ประชุมของน่าเกลียดนี้

เกสา ผมทั้งหลาย ที่อยู่ตามหนังศีรษะทั้งสิ้น ดำบ้างขาวบ้าง

โลมา ขนทั้งหลาย ที่งอกอยู่ตามขุมขนทั่วกาย เว้นไว้แต่ฝ่ามือและฝ่าเท้า สีมิได้ดำนักขาวนัก

นะขา เล็บทั้งหลาย ที่งอกอยู่ตามปลายมือปลายเท้า มีวรรณะขาว

ทันตา ฟันทั้งหลาย ที่งอกอยู่ตามกระดูกคางข้างบนข้างล่างสำหรับบดเคี้ยวอาหาร ชุ่มอยู่ด้วยน้ำลายเป็นนิตย์

ตะโจ หนังหุ้มร่างกาย ผิวนอกออกเสียแล้วมีวรรณะอันขาว

มังสัง เนื้อ มีวรรณะอันแดง

นะหารู เอ็นทั้งหลาย ที่รึงรัดรวบโครงกระดูกไว้ มีวรรณะอันขาว

อัฏฐี กระดูกทั้งหลาย ที่เป็นร่างโครงค้ำแข็งอยู่ในกาย มีวรรณะอันขาว ประมาณ ๓๐๐ ท่อน

อัฏฐิมิญชัง เยื่อในกระดูก มีวรรณะอันขาว เหมือนกับยอดหวายที่เผาอ่อนแล้วใส่ไว้ในกระบอกไม้ฉะนั้น เยื่อในกระดูก

สมองศีรษะ เป็นยวงขาวเหมือนกับเยื่อในหอยจุ๊บแจง หรือนุ่นคลุกกะทิ

วักกัง[๑] ม้าม คือก้อนเนื้อสีแดงคล้ำ ๒ ก้อน มีขั้วอันเดียวกันเหมือนกับผลมะม่วง ๒ ผล มีขั้วอันเดียวฉะนั้นอยู่ข้างซ้ายเคียงกับหัวใจ

หะทะยัง เนื้อหัวใจ มีสีแดง สัณฐานเหมือนกับดอกบัวตูมตั้งอยู่ท่ามกลางอก

ยะกะนัง ตับ คือแผ่นเนื้อ ๒ แผ่น มีสีแดงคล้ำ ตั้งอยู่ข้างขวาเคียงเนื้อหัวใจ

กิโลมะกัง พังผืด มีวรรณะอันขาว เหนี่ยวหนังกับเนื้อเอ็นกับเนื้อ กระดูกกับเนื้อติดกันไว้บ้าง

ปิหะกัง[๒] ไต เป็นชิ้นเนื้อสีดำคล้ำเหมือนลิ้นโคดำ อยู่ข้างชายโครงข้างซ้าย

ปัปผาสัง ปอด เป็นแผ่นเนื้อ มีวรรณะอันแดงคล้ำๆ ชายเป็นแฉกปกเหนือหัวใจและม้าม อยู่ท่ามกลางอก

อันตัง ไส้ใหญ่ ปลายข้างหนึ่งอยู่คอหอย ปลายข้างหนึ่งอยู่ทวาร ทบไปทบมา มีวรรณะอันขาว ชุ่มอยู่ด้วยเลือดในท้องเหมือนกับงูขาวเขาตัดศีรษะแล้วแช่ไว้ในรางเลือดฉะนั้น

อันตะคุณัง สายติดเหนี่ยวไส้ใหญ่ไว้ มีวรรณะอันขาว

อุทะริยัง อาหารนอนท้อง เช่นกับของที่กินกลืนเข้าไปถึงท้องแล้วและรากออกมาเสียเช่นนั้น

๑ในปัจจุบัน นักวิชาการบาลีได้ค้นใหม่พบว่า วักกัง ไม่ได้แปลว่า ม้าม หากแต่แปลว่า ไต ส่วน ปิหะกัง๒ ไม่ได้แปลว่า ไต แต่แปลว่า ม้าม

กะรีสัง ของที่กินค้างอยู่ในท้องกลายเป็นคูถ เช่น อุจจาระที่ถ่ายออกมาฉะนั้น

ปิตตัง น้ำดีสีเขียวคล้ำๆ ที่เป็นฝักตั้งอยู่ที่ท่ามกลางอก ที่ไม่เป็นฝักซึมซาบซ่านอยู่ในกาย

เสมหัง น้ำเสลด มีวรรณะขาวคล้ำๆ เป็นเมือกๆ ติดอยู่กับพื้นไส้ข้างใน

ปุพโพ น้ำเหลืองน้ำหนอง ย่อมตั้งอยู่ในสรีระมีบาดแผลเป็นต้น

โลหิตัง น้ำเลือด ที่ขังอยู่ตามขุมในกายและซึมซาบซ่านอยู่ในกาย

เสโท น้ำเหงื่อ ที่ซ่านออกตามขุมขน ในกาลเมื่อร้อนหรือกินของเผ็ด

เมโท น้ำมันข้น มีสีเหลือง ติดอยู่กับหนังต่อเนื้อ

อัสสุ น้ำตา ที่ไหลออกจากตาในกาลเมื่อทุกข์โทมนัสมาถึง

วะสา น้ำมันเหลว ที่เป็นเปลวอยู่ในพุงเหมือนเปลวสุกร

เขโฬ น้ำลาย ใสและข้น

สิงฆาณิกา น้ำมูก เหลวบ้างข้นบ้าง เป็นยวงออกจากนาสิก

ละสิกา น้ำไขข้อ ติดอยู่ตามข้อกระดูก

มุตตัง น้ำเยี่ยว เกรอะออกจากรากและคูถ

เอวะมะยัง เม กาโย กายของเรานี้ **อุทธัง ปาทะตะลา** ข้างบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา **อะโธ เกสะมัตถะกา** ข้างล่างตั้งแต่ปลายผมลงไป **ตะจะปะริยันโต** มีหนังหุ้มอยู่ที่สุดรอบ **ปูโร นานัปปะการัสสะ อะสุจิโน** เต็มไปด้วยเครื่องโสโครกไม่สะอาดมีประการต่างๆ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ดังว่า

มานี้

ให้พิจารณาอาการ ๓๑[๑]ในกายของตัวนี้ ให้เป็นเครื่องปฏิกูลน่าเกลียดทุกส่วนๆ ถ้าไม่เห็นเป็นปฏิกูลลงได้ ยังกำหนัดยินดีอยู่ในกายของตัวนี้ ก็ให้ถามตัวว่า สิ่งอันใดที่เป็นของหอมของดีของงามมีอยู่ในกายนี้ จึงมาหลงกำหนัดยินดี รักใคร่ในกายนี้อยู่ แต่ล้วนเป็นเครื่องปฏิกูลพึงเกลียดสิ้นทั้งนั้น หาไม่หรือแล้วก็ให้ไล่ไปว่า นั่นก็ผม นั่นก็ขน นั่นก็เล็บ จนถึงมูตรเป็นที่สุด แล้วจึงกลับถามตัวว่า ไหนเล่าเป็นของดีของงามของหอมเป็นของสะอาดในกาย จึงมาหลงกำหนัดยินดีรักใคร่ ถ้าพิจารณาดังว่ามานี้ ก็จะเห็นเป็นปฏิกูลพึงเกลียดลงได้ในกายนี้

ถ้าพิจารณาไม่เห็นเป็นของปฏิกูลลงได้ทุกส่วนๆ ส่วนอันใดที่เป็นของปฏิกูลพึงเกลียด ปรากฏชัด คือมูตรคูถหรือเสมหะบุพโพโลหิต ก็มนสิการนึกแต่ส่วนนั้นๆ ให้เห็นปฏิกูลไว้ เพราะว่าเห็นส่วนหนึ่งแล้ว ส่วนอื่นๆ ก็คงปรากฏเป็นของปฏิกูลเหมือนกันหมดทั้งสิ้น เหมือนกับผักหญ้างอกขึ้นที่คูถเขาก็เกลียดฉันใด ผมขนเล็บฟันหนังก็อาศัยมูตรคูถ บุพโพโลหิตชุ่มอยู่ ก็เป็นของปฏิกูลพึงเกลียด เช่นนั้นเหมือนกัน

อนึ่ง ข้าวของผ้าผ่อนอันใดบริสุทธิ์สะอาดดี ถ้าแปดเปื้อนด้วยเลือดหนองมูตรคูถแล้ว ก็เป็นของปฏิกูลพึงเกลียดฉันใด ถ้าผมขนเล็บฟันหนัง จะสำคัญว่างาม ก็แปดเปื้อนอยู่ด้วยมูตรคูถเลือดหนอง เป็นของปฏิกูลพึงเกลียดเหมือนกันฉันนั้น

---

[๑] *ทวัตติงสาการ คือ อาการ ๓๒ ในร่างกาย แต่ในที่นำมาใช้จริงๆ ท่านพูดแต่ ๓๑ ประการเท่านั้น โดย **มัตถะเก มัตถะลุงคัง** เยื่อในมันสมอง อันเป็นอาการที่ ๓๒ นั้น จัดเข้าใน **อัฏฐิมิญชัง** เยื่อในกระดูกเสียแล้ว- **ฐิตวัณโณ***

อนึ่ง จะวาดเขียนตกแต่งให้งาม ก็ข้างนอก ข้างในเต็มไปด้วยมูตรคูถ เป็นปฏิกูลน่าเกลียดฉันใด กายนี้เล่า ถึงจะตกแต่งประดับประดาให้วิจิตร งามด้วยเครื่องประดับต่างๆ ก็ข้างในเต็มไปด้วยมูตรคูถ เป็นของปฏิกูลน่าเกลียดเหมือนกับหม้อฉะนั้น

ถ้าพิจารณากายของตัวนี้ เห็นเป็นปฏิกูลลงได้ด้วยอุบายอันใดอันหนึ่งดังว่ามาแล้ว ก็ให้รักษาปฏิกูลสัญญานั้นไว้อย่าให้หายไปเสียถึงจะเห็นก็ให้เห็นเป็นของปฏิกูลตามสัญญานั้นไว้ อย่าให้เกิดกามราคะความกำหนัดขึ้นได้

ถ้าปฏิบัติได้ดังว่ามานี้แล้ว พรหมจรรย์ที่ตนรักษานั้นก็จะเป็นอันบริสุทธิ์ด้วยดี เพราะพรหมจรรย์จะเศร้าหมองจะทำลายก็อาศัยกามราคะกำหนัดยินดีในกามารมณ์

เหตุนั้น กุลบุตรเมื่อจะบรรพชาอุปสมบท ท่านบอกกัมมัฏฐานคือกายคตาสติซึ่งว่ามานี้ให้เสียแต่เดิมที เพราะเป็นอุบายสำหรับระงับกามราคะความกำหนัดยินดีในกามารมณ์

อนึ่ง ใครได้เจริญกายคตาสตินี้ ให้เกิดปฏิกูลพึงเกลียดขึ้นในใจ ก็ระงับความกำหนัดยินดีเสียได้ เพราะกายคตาสตินี้เป็นข้าศึกแก่ราคะ ความกำหนัดยินดีโดยตรง ถึงโทสะ โมหะ ก็เป็นอันระงับเสียได้ด้วยผู้ที่จะเจริญกายคตาสตินั้น จึงชื่อว่าดื่มกินซึ่งรสคือพระนฤพานเพราะพระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ดังนี้ว่า **"อะมะตันเตสัง ภิกขะเว** ***แน่ะภิกษุทั้งหลาย ใครเจริญกายคตาสติ ผู้นั้นได้ชื่อว่าดื่มกินซึ่งรสคือพระนฤพาน เป็นธรรมอันไม่ตายแล้ว"*** เพราะว่าพระนฤพานเป็นธรรมดับราคะ โทสะ โมหะก็ที่เจริญกายคตาสตินี้ ทำให้เกิดปฏิกูลพึงเกลียดระงับดับ

ราคะ โทสะ โมหะ เสียได้ พระองค์จึงตรัสว่าดื่มกินซึ่งรสคือพระนฤพาน

เหตุนั้น เมื่อปรารถนาจะรักษาพรหมจรรย์ของตนให้บริสุทธิ์และจะใคร่ดื่มกินซึ่งรสพระนฤพานแล้ว ก็พึงเจริญเถิดซึ่งกายคตาสติกัมมัฏฐานนี้ เมื่อเจริญก็ให้เกิดปฏิกูลสัญญาขึ้นในใจของตนให้ได้ ครั้นเกิดมาแล้วให้รักษาปฏิกูลสัญญานั้นไว้ ถ้าเพียรไปก็อาจให้เกิดสมาธิฌานได้ อันนี้ก็เป็นอุบายชำระใจให้บริสุทธิ์เป็นกุศลอันวิเศษอย่างหนึ่ง

มรณสติ

แต่นี้จะว่าในมรณสติ เมื่อจะเจริญให้เจริญตามบาลีดังนี้ว่า **มะระณะธัมโมมหิ** *(หญิงว่า **มะระณะธัมมามหิ**)* **มะระณัง อะนะตีโต** *(หญิงว่า **มะระณัง อะนะตีตา**)* ว่าตัวเรามีความตายเป็นธรรมดา ล่วงความตายไปไม่ได้แล้ว ดังนี้ก็ได้

อนึ่ง หรือจะคิดถึงความตายโดยนัยนี้ว่า **อะธุวัง ชีวิตัง ธุวัง มะระณัง อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง มะระณะปะริโยสานัง เมชีวิตัง ชีวิตัง เม อะนิยะตัง มะระณัง เม นิยะตัง** แปลว่า **อะธุวัง ชีวิตัง** ชีวิตไม่เที่ยง **ธุวัง มะระณัง** ความตายเที่ยงแท้ **อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง** ตัวเราต้องตายเป็นแน่ **มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง** ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด **ชีวิตัง เม อะนิยะตัง** ชีวิตของเราไม่เที่ยง **มะระณัง เม นิยะตัง** ความตายของเราเที่ยงแล้ว

เมื่อจะนึกถึงความตาย ให้เห็นความตายจริงๆ ให้เกิดความสังเวชจึงจะเอา ถ้าไม่เห็นความตายแล้วถึงจะนึกไปก็

ไม่ได้ความสังเวชเหตุนั้น เมื่อจะเจริญมรณสติ นึกถึงความตาย ก็จำจะต้องรู้จักตัวความตายก่อน ความตายนั้นอย่างไร ความตายนั้นคือขาดชีวิตินทรีย์ที่เลี้ยงรูปกายไว้ เพราะชีวิตินทรีย์ขาดแล้วรูปกายก็เน่าเปื่อยไป ชีวิตินทรีย์สำหรับเลี้ยงรูปกายให้สดใสอยู่ เหมือนกะไฟอาศัยน้ำมันชุ่มอยู่ที่ไส้ติดรุ่งเรืองอยู่ได้ พอน้ำมันขาดสิ้น ไฟก็ดับ ฉันใด รูปกายเหมือนกะไฟชีวิ-ตินทรีย์เหมือนน้ำมัน ถ้าชีวิตินทรีย์ขาด รูปกายก็แตกเน่าเปื่อยสูญไปเหมือนกะไฟดับ

อนึ่ง ชีวิตินทรีย์เลี้ยงรูปกายไว้เหมือนกะน้ำเลี้ยงดอกอุบลไว้ น้ำแห้งขอด ดอกอุบลเหี่ยวฉันใด ชีวิตินทรีย์ขาดรูปธรรมก็ทำลายเหมือนกันฉะนั้น เหตุนั้น ความตายได้แก่ขาดชีวิตินทรีย์นี้ว่าด้วยปรมัตถ์ สุขุมเห็นยาก ถ้าไม่เห็นความตายโดยนัยนี้แล้ว ก็ให้พิจารณาโดยนัยดังนี้ว่า ความตายคือสิ้นลมหายใจ ครั้นลมหายใจสิ้นแล้ว วิญญาณดับ ตาก็ไม่เห็น หูก็ไม่ได้ยิน จมูกก็ไม่ได้กลิ่น ลิ้นก็ไม่รู้รส กายก็แข็งเป็นท่อนไม้ หารู้จักเย็นร้อนอ่อนแข็งไม่ ครั้นทิ้งไว้ก็เหม็นสาบเหม็นสาง พองขึ้น พึงเกลียด เปื่อยเน่าพังไป จนถึงคนที่รักใคร่สนิทก็เอาไว้ไม่ได้ ต้องเอาไปเผาเสียให้สูญในไฟบ้าง เอาไปฝังเสียในแผ่นดินบ้าง อย่างนี้แลเรียกว่าความตาย ครั้นเห็นความตายชัดดังว่ามานี้แล้ว ก็ให้นึกน้อมเอาความตายนั้นมาใส่ตัวดังนี้ว่า เรามีความตายดังนี้เป็นธรรมดา ล่วงความตายนี้ไปไม่ได้แล้ว

หรือให้นึกว่าชีวิตของเราไม่เที่ยง ความตายเที่ยง เราต้องตายเป็นแท้ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ก็แต่ให้เกิดความสังเวชสลดใจขึ้นให้ได้เพราะมรณสติกัมมัฏฐานนี้ สำหรับชำระใจให้

บริสุทธิ์ คือให้เกิดความสังเวชเท่านั้นเอง ก็แต่มรณสติ การระลึกถึงความตายนี้จะสำเร็จเป็นอันได้เจริญมรณสติกัมมัฏฐานนี้ด้วยเป็นบุญเป็นกุศลใหญ่ยิ่ง ก็ต้องพร้อมด้วยองค์ ๓ คือ

สติระลึกถึงความตายอยู่ ๑

ญาณรู้ตัวว่าจะตายเป็นแท้ ๑

ความสังเวชสลดใจ ๑

เมื่อพร้อมด้วยองค์ ๓ นี้ จึงจะสำเร็จในการภาวนานี้

ถ้านึกถึงความตาย ความสังเวชไม่เกิดขึ้นแล้ว ก็ไม่เป็นอันเจริญมรณสติกัมมัฏฐานนั้น เพราะกัมมัฏฐานนี้ เป็นอุบายชำระใจให้บริสุทธิ์ คือให้เกิดความสังเวชอย่างเดียวเท่านั้นเอง ก็ความสังเวชนั้นเป็นตัวบุญตัวกุศล เหตุนั้น เมื่อเจริญมรณสติคิดถึงความตายด้วยอุบายอันใดอันหนึ่ง ถ้าเกิดความสังเวชขึ้นแล้ว ก็เป็นอันสำเร็จกิจในกัมมัฏฐานอันนี้ ให้อุตส่าห์เพียรรักษาจิตสังเวชนั้นไว้อย่าให้เสื่อมเสีย เพราะว่าความสังเวชนั้นเป็นเหตุให้ไม่ประมาท ย่อมให้รีบร้อนทำบุญทำกุศล อันเป็นที่พึ่งของตนโดยเร็วพลัน

เหตุนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสรรเสริญมรณสตินี่ว่ามีผลอานิสงส์ใหญ่ยิ่ง นับเข้าในพระนฤพาน เป็นธรรมอันไม่ตายแล้วดังนี้

อนึ่ง เมื่อเห็นความตาย ได้ความสังเวชแล้ว ให้คิดถึงตัวเหมือนคนตาบอดตกจากยอดไม้อันสูง ธรรมดาว่าคนตาบอดตกจากยอดไม้อันสูง เมื่อพลัดแล้วก็ลิ่วๆ ต่ำลงมาหาที่แตกที่ตาย ก็หารู้ตัวว่าจะกระทบกระทั่งอันใดไม่ ก็แต่ความตายนั้นใกล้ตัวเข้ามาอยู่เสมอเป็นนิจฉันใด ตัวเราก็เหมือนกัน เกิดมา

ได้ชื่อว่าพลัดตกลงแล้ว วันคืนเดือนปีล่วงไปๆ ได้ชื่อว่าตัวลิ่วๆ ลงมาหาความแตกความตาย ใกล้อยู่เป็นนิจหารู้ตัวไม่ ว่าจะแตกจะตายอยู่ที่ไหน จะตายด้วยโรคอะไร จะตายเมื่อไหร่ ก็ไม่รู้ แต่เที่ยงที่จะตายอย่างเดียว เหมือนคนตาบอดที่ตกจากยอดไม้ฉะนั้น

อนึ่ง ให้คิดถึงความตายเหมือนกับนักโทษที่เขาจะฆ่าเสีย ธรรมดาว่านักโทษที่เขาจะฆ่า จะตายด้วยอาการ ๒ อย่าง เมื่อนายเพชฌฆาตจูงไป ถ้าขืนขัดดุร้ายขึ้น เขาก็ตัดศีรษะเสียในที่นั้นทันใด ถ้าไม่ขัดขืนเดินตามเขาไปก็ใกล้ความตายเข้าทุกก้าวๆ ครั้นถึงที่ฆ่าเขาก็มัดกับหลักแน่น ไหวกายไม่ได้แล้วและลงดาบตัดศีรษะฉันใด ตัวเราก็เหมือนกันความเกิดเป็นโทษผิดของเราจะต้องตายแท้ ด้วยอาการทั้ง ๒ อันใดอันหนึ่ง บางทีก็เป็นโรคปัจจุบันทันด่วนตาย เหมือนกับนักโทษขัดขืน เขาก็ตัดศีรษะเสียในที่นั้นทันใด บางทีก็เจ็บไข้ ประกอบด้วยทุกขเวทนาใหญ่ ปวดเจ็บทั่วสรรพางค์กายจนถึงลุกนั่งไหวกายไม่ได้ ยังอยู่แต่ใจริกๆ คอยจะดับอยู่ เหมือนกับนักโทษ เขามัดเข้ากับหลักแน่น พอสิ้นวิญญาณดับ เหมือนกับนักโทษเขาลงดาบตัดศีรษะฉะนั้น

ให้คิดถึงตัวให้เห็นความตายเหมือนคนตาบอดที่ตกจากยอดไม้ และนักโทษที่เขาประหารชีวิตเสียอย่างว่ามานั้น ให้ได้ทุกๆวัน เถิดอย่าให้ขาดเลย ก็จะได้ความสังเวช และไม่ประมาทตัวมัวเมาอยู่ในความชั่วแล้ว ก็จะเป็นบุญเป็นกุศลแก่ตัวทุกวันๆ ถ้าความตายมาถึงตัวก็จะไม่สะดุ้งกลัว เพราะระลึกถึงความตายอยู่ทุกวันๆ แล้ว ครั้นไม่สะดุ้งกลัว ถ้าความตายมา

ถึงเข้า ก็จะได้สติไม่หลงตาย

อนึ่ง ก็จะเตรียมตัวหาที่พึ่งที่จะตาย เพราะมรณสติมีคุณมากนักอย่างนี้ จึงให้ระลึกถึงความตายอย่างว่ามานั้นทุกวันๆ ไป ถ้าคิดถึงความตายได้อย่างนี้ทุกวันๆ แล้ว ก็เป็นความไม่ประมาทอย่างเอกทีเดียว

อนึ่ง ถ้าจะเจริญกัมมัฏฐานอันใดอันหนึ่งแล้ว ให้พึงรู้เถิดกัมมัฏฐานนั้นจะสำเร็จได้ก็ด้วยละองค์ ๕ ประกอบไปด้วยองค์ ๕ และองค์ ๕ นั้น คือ

กามฉันโท ความพอใจรักใคร่รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสที่ชอบใจ เรียกว่า กามคุณ ๑

พยาปาโท ความแค้นเคืองประทุษร้าย ๑

ถีนมิทธัง ความง่วงเหงาเคลิ้มเขลาหาวนอน ๑

อุทธัจจกุกกุจจัง ความฟุ้งซ่านสติเลื่อยลอย และความรำคาญใจ ๑

วิจิกิจฉา ความสงสัยเคลือบแคลงอยู่ไม่แน่แก่ใจ ๑

ธรรม ๕ อย่างนี้เรียกว่านิวรณ์ เป็นของห้ามข้างดี ถ้าตายนิวรณ์อันใดอันหนึ่งมีอยู่ ไม่ได้ไปคติอันดีเป็นแท้ คงไปอบายเป็นแน่เพราะพระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ดังนี้ว่า ถ้าจิตเศร้าหมองด้วยอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองอันใดอันหนึ่งแล้ว ให้พึงหวังเถิดซึ่งคติอันชั่วคืออบายทั้ง ๔ ถึงจะไม่สมัครไปคงจะต้องจำใจไปเป็นแท้

อนึ่ง ถ้ามนสิการกัมมัฏฐาน นิวรณ์ทั้ง ๕ อันใดอันหนึ่งยังมีอยู่ในใจแล้ว ไม่ได้เลยซึ่งความสุขและสมาธิ ไม่สำเร็จในกัมมัฏฐานอันนั้น เพราะนิวรณ์นั้นเป็นตัวอกุศลใหญ่ทั้งสิ้น ถ้า

จะสำเร็จในกัมมัฏฐาน ขณะเมื่อมนสิการเมื่อเจริญ นิวรณ์ทั้ง ๕ ละเสียได้ ไม่มีพร้อมด้วยองค์ ๕ คือ

วิตักโก วิตกตรึกนึกอารมณ์อยู่ ๑

วิจาโร ตรองพิจารณาไปด้วยปัญญา ๑

ปีติ ครั้นตรองไปอารมณ์แจ้งแก่ใจเข้า ก็เกิดความปราโมทย์ อิ่มกายอิ่มใจ ๑

สุขัง ครั้นความอิ่มกายอิ่มใจเกิดขึ้นแล้ว กายและใจก็เป็นสุขสบาย ๑

เอกัคคตา ครั้นกายใจเป็นสุขสบายแล้ว จิตก็แน่แน่วนิ่งเป็นหนึ่ง อยู่ในอารมณ์ที่ตัวนึกนั้น ๑

เมื่อได้ดังนี้แล้ว นี่แลเป็นตัวสมาธิ เป็นตัวฌาน ดังแก้วอันประเสริฐ ให้เอาสติประคองรักษาไว้ อย่าให้หายไปเสีย เพราะพระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนให้เจริญกัมมัฏฐาน พระองค์ก็ต้องการเท่านี้เอง ให้พึงรู้เถิด ถ้าเจริญกัมมัฏฐานอันใดอันหนึ่งแล้ว ละองค์ ๕ พร้อมด้วยองค์ ๕ ทำได้อย่างว่ามานี้แล้ว ไม่ต้องไต่ถามใครๆ ว่าสำเร็จแล้ว หรือยังไม่สำเร็จในกัมมัฏฐานที่ตนเจริญนั้น พึงเข้าใจเองเถิดว่า สำเร็จถึงซึ่งที่สุดแล้วในกัมมัฏฐานนั้นๆ ถ้าเข้าใจว่ากัมมัฏฐานสำเร็จด้วยอาการอื่นๆ มีสีสันเป็นต้น ผิดจาก อย่างว่ามานี้แล้ว ไม่ถูกทีเดียว ถ้าถือไปก็เป็นบาปเป็นมิจฉาทิฏฐิ เพราะผิด ไม่ถูกต้องกับบาลีที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้

การเจริญวิปัสสนา

อนึ่ง ถ้าจะเจริญวิปัสสนาให้จำบาลีนี้ไว้ให้ขึ้นใจว่า **รูปัง อะนิจจัง เวทะนา อะนิจจา สัญญา อะนิจจา สังขารา อะนิจจา**

วิญญาณัง อะนิจจัง รูปัง อะนัตตา เวทะนา อะนัตตา สัญญา อะนัตตา สังขารา อะนัตตา วิญญาณัง อะนัตตา สัพเพ สังขารา อะนิจจา สัพเพ ธัมมา อะนัตตา ดังนี้

พระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนให้บริษัทภาวนาดังนี้ มาในบาลีโดยมาก ครั้นจำบาลีนี้ได้ขึ้นใจแล้วให้สาธยายไว้ให้เสมอทุกเช้าค่ำ เพราะเป็นธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแท้ ก็แต่จะเจริญให้รู้ความดังนี้ว่า

รูปัง อะนิจจัง รูปภายในภายนอก เป็นของไม่เที่ยงทรุดโทรมฉิบหายไป

เวทะนา อะนิจจา ความสบาย ไม่สบาย และความมัธยัสถ์เฉยๆ ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป

สัญญา อะนิจจา ความสำคัญหมายอารมณ์จำได้ ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

สังขารา อะนิจจา ความคิดตรึกตรองเป็นบุญและเป็นบาปทั้งสิ้น ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปๆ

วิญญาณัง อะนิจจัง ความรู้แจ้งในใจเป็นอนิจจังไม่เที่ยงรู้แล้วก็หายไป

รูปัง อะนัตตา รูปภายในภายนอก มิใช่ตัวมิใช่ตน เป็นของสูญเปล่า ไม่ใช่ของใคร

เวทะนา อะนัตตา ความสบายและไม่สบาย และความเฉยๆ มิใช่ตัวใช่ตน เป็นของสูญเปล่า ไม่ใช่ของใคร

สัญญา อะนัตตา ความสำคัญจำได้ในอารมณ์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นของสูญเปล่า ไม่ใช่ของใคร

สังขารา อะนัตตา ความตรึกตรองเป็นบุญและเป็นบาป

ทั้งสิ้น ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นของสูญเปล่า ไม่ใช่ของใคร

วิญญาณัง อะนัตตา ความรู้แจ้งในใจ ไม่ใช่ตัวใช่ตน เป็นของสูญเปล่า ไม่ใช่ของใคร

สัพเพ สังขารา อะนิจจา สารพัดรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณทั้งสิ้น ล้วนเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เป็นธรรม แปรปรวน มีขึ้นแล้วก็หายไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เหมือนกับฟองน้ำตั้งขึ้นใสๆ แล้วก็ดับไปเล่า เหมือนกับอารมณ์ที่ฝันเห็นตื่นขึ้นแล้วก็ดับไปเล่า เหมือนกับไฟจุดขึ้นสว่างแล้วก็ดับหายไปเล่า

ก็ถ้าไม่เห็นเป็นอนิจจังลงได้ ก็ให้ตรองเอาให้เห็นลงจงได้ ถ้าตรองไม่เห็น ก็ให้นึกถึงญาติพี่น้องพวกพ้องที่ตายสูญไปว่าเดี๋ยวนี้หายไปข้างไหนเล่า แล้วให้นึกถึงตัวและพวกพ้องที่เป็นเห็นหน้ากันอยู่ ว่าเราก็จะดับสูญไปเช่นนั้นเหมือนกัน นี่แลสารพัดสังขารเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มีขึ้นแล้วก็หายไป ให้ตรึกตรองให้เห็นเป็นอนิจจังลงให้ได้อย่างว่ามานี้

ถ้าเห็นลงได้ขณะหนึ่งครู่หนึ่งเป็นยอดกุศลอยู่แล้ว จะหากุศลอันใดอันหนึ่งสู้ไม่ได้ เพราะเป็นทางพระนฤพานแท้ พระพุทธเจ้าก็ตรัสสรรเสริญไว้ว่า ชีวิตของใครที่ได้เห็นอนิจจังเป็นอยู่วันหนึ่งเท่านั้นตายไป ประเสริฐกว่าชีวิตของคนที่ไม่เห็นอนิจจังเป็นอยู่ร้อยปี

สัพเพ ธัมมา อะนัตตา สารพัดธรรม รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จนถึงพระนฤพานทั้งสิ้น เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นของสูญเปล่า หาเจ้าของมิได้ ไม่เป็นไปในอำนาจผู้ใด เพราะตัวไม่มีตนไม่มี ถ้ามีตัวมีตน มีเจ้าข้าวเจ้าของแล้ว

ก็จะเป็นไปในอำนาจเป็นไปตามใจ นี่หาตามใจไม่ เมื่อไม่อยากแก่ก็ขืนใจแก่ ไม่อยากเจ็บไข้ ก็ขืนใจเจ็บไข้ ไม่อยากตายก็ขืนใจตายไป จะมาหลงอยู่ว่าของตัวเองตนอย่างไร เมื่อไม่เป็นไปตามใจสักอย่างหนึ่งแล้ว จะว่าของตัวอย่างไรสรรพธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน อย่างนี้นั่นแหละ ให้ตรึก-ตรองด้วยปัญญาให้เห็นว่า ธรรมทั้งปวงไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นของสูญเปล่า หาเจ้าของมิได้ ให้เห็นจงได้

ถ้าไม่เห็น ก็ให้แยกขันธ์ ๕ อายตนะ ๖ หรืออาการ ๓๑ กระจายออกไปไล่ค้นหาตัวหาตน ก็จะเห็นชัดว่า สรรพธรรมทั้งปวงไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนจริง ตัวตนไม่มี หาเจ้าของมิได้ เป็นของสูญเปล่าไปจริงครั้นเห็นลงได้ดังนี้แล้ว โมหะความหลงและตัณหาความปรารถนารักใคร่ ก็ละเสียได้ และมานะถือเราถือเขาก็ไม่มีและทิฏฐิถือตัวถือตนก็ดับไป ด้วยปัญญาที่มาตรองเห็นสรรพธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่มีเจ้าของเป็นของสูญเปล่า

แล้วก็ให้นึกเห็นไว้ด้วยปัญญาอย่างนี้ ในสรรพธรรมทั้งปวงว่า **เนตัง มะมะ** อ้ายนั่นทั้งสิ้นไม่ใช่ของเรา **เนโสหะมัสมิ** อ้ายนั่นทั้งสิ้น มิใช่เรามิใช่เขา **นะ เม โส อัตตา** อ้ายนั่นทั้งสิ้นมิใช่ตัวมิใช่ตน

ครั้นนึกด้วยปัญญาเห็นจริงได้เป็นหนึ่งอย่างนี้แล้ว ใจก็บริสุทธิ์เป็นสุขใหญ่ยิ่ง ทุกข์โทมนัสคับแค้นอันใดก็ดับเสียได้ คุณคือใจที่บริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า และคุณพระธรรมที่ดับทุกข์โทมนัสเครื่องร้อนใจ และคุณพระสงฆ์ที่ปฏิบัติระงับเสียซึ่งเครื่องร้อนในใจได้ ก็ย่อมปรากฏแจ้งในใจของตัว ด้วยปัญญาที่

มาพิจารณาเห็นจริงซึ่งสรรพธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตาดังว่ามานี้ ใจก็หยั่งลงมั่นด้วยความเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัย ไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรม เมื่อเห็นจริงจนใจบริสุทธิ์ได้ดังว่ามานี้ ขณะหนึ่งก็ดีครู่หนึ่งก็ดี ก็ได้ชื่อว่าเป็นอันได้ประสบพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยน้ำใจ ในขณะนั้น ครู่หนึ่งนั้น เพราะพระองค์ตรัสไว้ว่า "**ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราผู้ตถาคต**" ดังนี้

ก็วิปัสสนาปัญญาที่ว่ามานี้เป็นยอดในพระศาสนา เป็นทางพระนฤพานโดยแท้ อุตส่าห์เจริญเถิด ถึงจะไม่ถึงพระนฤพานก็คงเป็นที่พึ่งเมื่อตัวจะตายเป็นแน่ ครั้นตายแล้วคงจะเป็นนิสัยติดตัวไปให้ได้พระนฤพานข้างหน้าโดยแท้ เพราะปัญญานี้ประเสริฐทำสัตว์ให้บริสุทธิ์พ้นทุกข์ได้จริงๆ

วิธีเจริญวิปัสสนาที่ว่ามานี้โดยสังเขป เจริญง่าย พอจะให้เห็นจริงได้ด้วยปัญญาของเรา ถึงสั่งสอนกันก็ใช้อย่างนี้ ครั้นจะว่าให้วิตถาร [พิสดาร] แจกรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณไป ก็แจกไปได้ แต่จะยึดเอาให้เห็นจริงลงเป็นหนึ่งว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นยากนัก เพราะอารมณ์มาก ถึงกระนั้น ก็จำจะต้องรู้ไว้โดยวิตถารดังนี้ว่า

รูปัง อะนิจจัง รูปไม่เที่ยง เพราะเกิดขึ้นแล้วแปรปรวนดับไป ก็รูปนั้น ๒๘

มหาภูตรูป ๔ คือ

ปฐวีธาตุ ๑๙ [ไม่นับเยื่อในสมอง] ตั้งแต่เกสาจนถึงกะรีสังเป็นที่สุด

อาโปธาตุ ๑๒ ตั้งแต่ปิตตังน้ำดี จนถึงมุตตังเป็นที่สุด

ปฐวีธาตุ ๑๙ อาโปธาตุ ๑๒ นั้น ให้ไปดูเอาในกายคตาสติ

ที่เขียนไว้ข้างต้นนั้นเถิด

เตโชธาตุ ๔ คือ

สันตาปัคคิ ไฟสำหรับเผาให้กายอุ่นอยู่เป็นนิจ ๑

ชิรณัคคิ ไฟสำหรับเผากายให้แปรปรวนย่อยทรุดโทรมแก่หง่อมไป ๑

ปริทัยหัคคิ ไฟสำหรับเผาให้เร่าร้อนทั่วกายเหลือที่จะทนได้ต้องประพรมพ่นด้วยน้ำยาและพัดวีในกาลเมื่อเจ็บไข้ไม่สบาย ๑

ปริณามัคคิ ไฟสำหรับเผาผลาญอาหารที่บริโภค ให้แปร-ปรวนย่อยยับกลับกลายเป็นมูตรเป็นคูถไป ๑

บรรจบเป็นเตโชธาตุ ๔ ด้วยกัน

วาโยธาตุ ๖ นั้น คือ

อุทธังคมา วาตา ลมสำหรับพัดขึ้นเบื้องบน ให้หาวให้เรอเป็นต้น ๑

อโธคมา วาตา ลมสำหรับพัดลงข้างล่าง ให้ผายลมถ่ายอุจจาระปัสสาวะเป็นต้น ๑

กุจฉิสยา วาตา ลมสำหรับพัดอยู่ในท้องนอกไส้ ให้ลั่นให้ปวดเป็นต้น ๑

โกฏฐาสยา วาตา ลมสำหรับพัดอยู่ในลำไส้ ให้เป็นลำ ให้แข็งไปเป็นต้น ๑

อังคมังคานุสารี วาตา ลมสำหรับพัดซ่านทั่วไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ให้กายไหววาจาได้ ๑

อัสสาสปัสสาโส ลมสำหรับหายใจเข้าออก ๑

บรรจบเป็นวาโยธาตุ ๖ ด้วยกัน

ก็ธาตุทั้ง ๔ ที่ว่ามานี่แหละเรียกว่ามหาภูตรูป เพราะเป็นรูปเกิดขึ้นใหญ่กว่ารูปทั้งปวง

อุปาทายรูป ๒๔ นั้น คือ

ปสาทรูป ๕ คือ

จักขุปสาท รูปที่ใสอยู่ในจักษุ เรียกว่า แก้วตา ๑

โสตปสาท รูปที่ใสอยู่ในโสต เรียกว่า แก้วหู ๑

ฆานปสาท รูปที่ใสอยู่ในจมูกสำหรับได้กลิ่น ๑

ชิวหาปสาท รูปที่ใสอยู่ในชิวหาสำหรับให้ชิวหาวิญญาณรู้รสต่างๆ ๑

กายปสาท รูปที่ใสอยู่ทั่วกายสำหรับให้กายวิญญาณรู้จักเย็นร้อนอ่อนแข็งได้ ๑

บรรจบเป็นปราสาทรูป ๕ ด้วยกัน

ปราสาทรูป ๕ นั้น เป็นของใสอยู่ในกายสำหรับให้วิญญาณรู้อารมณ์ เหมือนกับกระจกเป็นของใสสำหรับให้คนส่องดูเงาได้ ตัววิญญาณเหมือนกับคน ตัวปราสาทรูปเป็นของใสเหมือนกระจกฉะนั้น

ก็ **วิสัยรูป ๔** คือ

สีสันต่างๆ แต่บรรดาของที่เห็นด้วยตาทั้งสิ้น เรียกว่า ***วัณโณ ๑***

เสียงต่างๆ แต่บรรดาที่ได้ยินด้วยโสตทั้งสิ้น เรียกว่า ***สัทโท ๑***

กลิ่นต่างๆ แต่บรรดาที่รู้ด้วยนาสิกทั้งสิ้น เรียกว่า ***คันโธ ๑***

รสต่างๆ แต่บรรดาที่รู้ด้วยชิวหาทั้งสิ้น เรียกว่า ***รโส ๑***

บรรจบเป็นวิสัยรูป ๔

รูป ๔ นี้เรียกว่าวิสัยรูป เพราะเป็นอารมณ์ของวิญญาณ

ภาวนารูป ๒ คือ รูปเป็นหญิงแลรูปเป็นชาย

หทยรูป คือ รูปเนื้อหทัยเป็นที่อาศัยแห่งจิต ๑

ชีวิตรูป คือ ชีวิตินทรีย์ที่เลี้ยงรูปธรรมให้สดอยู่ ๑

ปริจเฉทรูป คือ อากาศที่เป็นช่องอยู่ในกาย มีช่องหู ช่องจมูก เป็นต้น ๑

วิญญัติรูป ๒ คือ

อาการที่ไหวกายให้ผู้อื่นรู้ได้ เรียกว่า ***กายวิญญัติรูป ๑***

อาการที่ไหววาจาให้เขารู้ได้ เรียกว่า ***วจีวิญญัติรูป ๑***

บรรจบเป็นวิญญัติรูป ๒ ด้วยกัน

วิการรูป ๓ คือ

รูปวิการที่เบา เรียกว่า ***รูปัสส ลหุตา ๑***

รูปวิการที่อ่อน เรียกว่า ***รูปัสส มุทุตา ๑***

รูปวิการที่ควรแก่การงานได้ เรียกว่า ***รูปัสส กัมมัญญตา ๑***

บรรจบเป็นวิการรูป ๓ ด้วยกัน

ลักขณรูป ๔ คือ

รูปที่เจริญขึ้น เรียกว่า ***รูปัสส อุจจโย ๑***

รูปที่ติดต่อเนื่องกัน เรียกว่า ***รูปัสส สันตติ ๑***

รูปที่ย่อยคร่ำคร่า เรียกว่า ***รูปัสส ชรตา ๑***

รูปที่ไม่เที่ยงแปรปรวนดับไป เรียกว่า ***รูปัสส อนิจจตา ๑***

บรรจบเป็นลักขณรูป ๔ ด้วยกัน

อาหารรูป คือ โอชะที่เกิดขึ้นแต่อาหารที่กิน ๑

ตั้งแต่ปสาทรูป ๕ มาจนถึงลักขณรูปและอาหารรูปเป็นที่สุดบรรจบเป็นรูป ๒๔ ด้วยกัน เรียกว่า **อุปาทายรูป** เพราะเป็นรูปอาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นไป

มหาภูตรูป ๔ และอุปาทายรูป ๒๔ บรรจบเป็นรูป ๒๘

ด้วยกัน ก็รูป ๒๘ เหล่านั้นเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้ววิบัติแปรปรวนดับไป เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นของสูญเปล่า หาเจ้าของมิได้อาศัยธาตุและอาหารเกิดขึ้นแล้วก็แตกทำลายไป

เวทนา อะนิจจา เวทนาไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ก็เวทนานั้น ๓ อย่างคือ

ความรู้แจ้งว่าสบาย เรียกว่า ***สุขเวทนา ๑***

ความรู้แจ้งว่าไม่สบาย เรียกว่า ***ทุกขเวทนา ๑***

ความรู้แจ้งว่าเฉยๆ จะสบายก็ไม่ใช่จะไม่สบายก็ไม่ใช่เรียกว่า ***อุเบกขาเวทนา ๑***

ความสุขเปรียบเหมือนกับของที่มีรสอันหวานอร่อย ความทุกข์เปรียบเหมือนกับของเผ็ดของร้อนของแสบ อุเบกขา [ไม่] ไม่สุขไม่ทุกข์นั้น เปรียบเหมือนกับของจืดๆ

อีกนัยหนึ่ง เวทนา ๕ ความสุขความสบายกาย เรียกว่า **สุขเวทนา ๑** ความทุกข์ไม่สบายกาย เรียกว่า **ทุกขเวทนา ๑** ความสุขสบายใจดีใจ เรียกว่า **โสมนัสสเวทนา ๑** ความทุกข์ไม่สบายใจเสียใจเรียกว่า **โทมนัสสเวทนา ๑** ความเฉยๆ [ไม่] ใช่สุข ใช่ทุกข์ เรียกว่า **อุเบกขาเวทนา ๑** บรรจบเป็นเวทนา ๕

เวทนาที่ว่ามาทั้งสิ้นนี้เป็นอนิจจังไม่เที่ยง เพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่เป็นของใคร เป็นธรรมชาติอาศัยผัสสะเกิดขึ้นแล้วดับสูญไป

สัญญา อะนิจจา ความหมายจำไว้ได้ เรียกว่า สัญญาไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป ก็สัญญานั้น ๖ อย่าง

รูปสัญญา ความหมายจำไว้ได้ในรูป ๑

สัททสัญญา ความหมายจำไว้ได้ในเสียง ๑

คันธสัญญา ความหมายจำได้ในกลิ่น ๑

รสสัญญา ความหมายจำไว้ได้ในรส ๑

โผฏฐัพพสัญญา ความหมายจำไว้ได้ในเครื่องสัมผัสถูกต้อง ๑

ธัมมสัญญา ความหมายจำไว้ได้ในธรรมที่เป็นอารมณ์ของใจ ๑

บรรจบเป็นสัญญา ๖ อย่างด้วยกัน

ก็สัญญาเหล่านั้นทั้งสิ้นเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นของสูญเปล่าไม่ใช่ของใคร เป็นธรรมชาติอาศัยผัสสะเกิดขึ้นแล้วดับสูญไป

สังขารา อะนิจจา สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ก็สังขารเหล่านั้นได้แก่ เจตสิก ๕๒ ดวง ก็ในที่นี้ยกเวทนาและสัญญาทั้ง ๒ ออกเสียยังเหลืออยู่แต่ ๕๐ ดวง คือ

อายตนะภายนอก ๖ และอายตนะภายใน ๖ วิญญาณ ๖ สามหมวดนี้เกิดขึ้นถึงพร้อมถูกต้องด้วยดี ชื่อ **ผัสโส** ดวง ๑

ความคิดในอารมณ์ต่างๆ เป็นบุญบ้างเป็นบาปบ้าง เรียกว่า **เจตนา** ดวง ๑

จิตนิ่งอยู่ในอารมณ์อันหนึ่ง เรียกว่า **เอกัคคตา** ดวง ๑

นามธรรมอย่างหนึ่งสำหรับเลี้ยงนามธรรมไว้ เรียกว่า **ชีวิตินทริยัง** ดวง ๑

ความทำในใจ เรียกว่า **มนสิกาโร** ดวง ๑

ความตรึกตรอง เรียกว่า **วิตักโก** ดวง ๑

ความพิจารณา เรียกว่า **วิจาโร** ดวง ๑

ความน้อมไปในอารมณ์คล้ายๆ กันกับศรัทธา เรียกว่า **อธิโมกโข** ดวง ๑

ความเป็นคนกล้าเพียรไม่เกียจคร้าน เรียกว่า **วิริยัง** ดวง ๑

ความอิ่มกายอิ่มใจ เรียกว่า **ปีติ** ดวง ๑

ความพอใจ เรียกว่า **ฉันโท** ดวง ๑

บรรจบเป็น ๑๑ ดวง ยกเวทนาและสัญญาออกเสียแล้ว เรียกว่า **อัญญสมานา [เจตสิก]** เพราะเป็นบุญด้วยเป็นบาปด้วยเจือกันทั้ง ๒ อย่าง

เจตสิกที่เป็นตัวบาปแท้ ๑๔ ดวง คือ

โมโห ความหลงไม่รู้จริง ๑

อหิริกัง ความไม่เกลียดอายต่อความชั่ว ๑

อโนตตัปปัง ความไม่สะดุ้งกลัวต่ออกุศล ๑

อุทธัจจัง ความฟุ้งซ่าน ๑

โลโภ ความโลภอยากได้ ๑

ทิฏฐิ ความเห็นผิด ๑

มาโน ความเย่อหยิ่งถือเราถือเขา ๑

โทโส ความโกรธคิดประทุษร้ายเขา ๑

อิสสา ความริษยาเขา ๑

มัจฉริยัง ความตระหนี่เหนียวแน่น ๑

ถีนัง ความง่วงเหงา ๑

มิทธัง ความเคลิ้มเขลาหาวนอน ๑

กุกกุจจัง ความรำคาญใจ ๑

วิจิกิจฉา ความสงสัย ๑

บรรจบเป็นอกุศลเจตสิก ๑๔ ดวงนี้แล เรียกว่า ตัวบาปธรรม

เจตสิกที่เป็นกุศลแท้ ๒๕ ดวง คือ

สัทธา ความเชื่อของที่ควรเชื่อ ๑

สติ ความระลึกอารมณ์ที่ดี ๑

หิริ ความเกลียดอายต่อความชั่ว ๑

โอตตัปปัง ความสะดุ้งกลัวต่ออกุศล ๑

อโลโภ ความไม่โลภไม่อยากได้ ๑

อโทโส ความไม่ประทุษร้ายเขา ๑

ตัตรมัชฌัตตา ความเป็นธรรมมัธยัสถ์เฉยอยู่ในอารมณ์นั้นๆ ๑

กายปัสสัทธิ ความสงบกาย คือ เวทนา สัญญา สังขาร ๑

จิตตปัสสัทธิ ความสงบจิต ๑

กายลหุตา ความที่กาย คือ เวทนา สัญญา สังขาร เป็นธรรมเบาควรแก่กรรม ๑

จิตตลหุตา ความที่จิตเบาควรแก่กรรม ๑

กายมุทุตา ความที่กาย คือ เวทนา สัญญา สังขาร เป็นธรรมอ่อนควรแก่กรรม ๑

จิตตมุทุตา ความที่จิตเป็นจิตอ่อนควรแก่กรรม ๑

กายกัมมัญญตา ความที่กาย คือ เวทนา สัญญา สังขาร เป็นธรรมควรแก่กรรม ๑

จิตตกัมมัญญตา ความที่จิตเป็นจิตควรแก่กรรมแท้ ๑

กายปาคุญญตา ความที่กาย คือ เวทนา สัญญา สังขาร เป็นธรรมคล่องแคล่วในกุศล ๑

จิตตปาคุญญตา ความที่จิตเป็นจิตคล่องแคล่วในกุศล ๑

กายุชุคตา ความที่กาย คือ เวทนา สัญญา สังขาร เป็นไปตรงต่อกุศล ๑

จิตตุชุคตา ความที่จิตเป็นไปตรงต่อกุศล ๑

สัมมาวาจา เจตนาที่เว้นจากวจีทุจริต เป็นเหตุกล่าวชอบ ๑

สัมมากัมมันโต เจตนาที่เว้นจากกายทุจริต เป็นเหตุทำการงานชอบ ๑

สัมมาอาชีโว เจตนาที่เว้นจากมิจฉาชีพ เป็นเหตุสำเร็จการเลี้ยงชีวิตโดยชอบ ๑

กรุณา ความเอ็นดูสัตว์อยากช่วยให้พ้นทุกข์ ๑

มุติตา ความชื่นชมสมบัติของผู้อื่น ๑

ปัญญา ความรู้ชอบทั่วไปที่เป็นกุศล ๑

บรรจบเป็นเจตสิกฝ่ายข้างกุศลแท้ ๒๕ ดวง ฝ่ายข้างอกุศลแท้ ๑๔ ดวง ที่เรียกว่า **อัญญสมานา [เจตสิก]** เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้างเจือกัน ๑๓ ดวง นั้นยกเสีย ๒ คือ เวทนาและสัญญา ยังเหลืออยู่ ๑๑ ดวง บรรจบเป็นเจตสิก ๕๐ ดวงด้วยกัน

เจตสิก ๕๐ ดวงนั้น เรียกว่า สังขาร เพราะเป็นธรรมตกแต่งจิตปรุงจิต ก็สังขารเหล่านั้นทั้งสิ้นเป็นอนิจจังไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไปขณะหนึ่งๆ เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนเป็นของสูญเปล่า หาเจ้าของมิได้ อาศัยผัสสะเกิดขึ้นดับไป

วิญญาณัง อะนิจจัง วิญญาณเป็นอนิจจังไม่เที่ยง ก็วิญญาณนั้น ได้แก่ จิต ๘๙ ดวง คือ

อกุศลจิต ๑๒ ดวง โลภจิต ๘ ดวง โทสจิต ๒ ดวง โมหจิต ๒ ดวง บรรจบเป็นอกุศลจิต ๑๒ ดวง

อเหตุกจิต ๑๘ ดวง

กามาวจรกุศลจิต ๒๔ ดวง ที่เป็นกุศล ๘ ดวง เป็นวิบาก ๘ ดวง เป็นกิริยา ๘ ดวง บรรจบทั้งกุศล วิบาก และกิริยา เป็น กามาวจรกุศลจิต ๒๔ ดวงด้วยกัน

รูปาวจรกุศลจิต ๑๕ ดวง ที่เป็นกุศล ๕ ดวง เป็นวิบาก ๕ ดวง เป็นกิริยา ๕ ดวง บรรจบเป็นรูปาวจรกุศลจิต ๑๕ ดวงด้วยกัน

อรูปาวจรกุศลจิต ๑๒ ดวง ที่เป็นกุศล ๔ ดวง เป็น วิบาก ๔ ดวง เป็นกิริยา ๔ ดวง บรรจบเป็นอรูปาวจรกุศลจิต ๑๒ ดวงด้วยกัน

โลกุตตรจิต ๘ ดวง คือ มัคคจิต ๔ ดวง ผลจิต ๔ ดวง บรรจบเป็นโลกุตตรจิต ๘ ดวงด้วยกัน

หมดด้วยกันทั้งสิ้นเป็นจิต ๘๙ ดวง

ก็จิต ๘๙ ดวงเหล่านั้น เรียกว่าวิญญาณ เพราะเป็นจิตรู้แจ้งอารมณ์ ก็วิญญาณทั้งสิ้นเหล่านั้นเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เพราะเกิดขึ้นแล้วดับไปในขณะนั้นนั่นเอง เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นของสูญเปล่าหาเจ้าของมิได้ อาศัยนามรูปเกิดขึ้นแล้วดับไป

วิปัสสนานี้ ใช้ปัญญาสุขุมที่สมาธิอบรมให้เกิดขึ้นจึงจะเห็นชัดได้ ถ้าไม่ตั้งอยู่ในศีลและสมาธิก็ไม่เห็นจริงได้ เหตุนั้นเมื่อจะเจริญวิปัสสนานี้ ต้องทำให้บริบูรณ์ในศีลและสมาธิทั้ง ๒ เสียก่อน จึงควรเจริญวิปัสสนานี้ได้ด้วยดี เมื่อกุลบุตรมาเจริญวิปัสสนานี้ ถ้าไม่บรรลุมรรคผลได้แล้วเป็นแต่เพียงบุรพ-ภาคปฏิบัติ ถึงกระนั้นก็มีคุณานิสงส์มากนัก ถอนอัตตสัญญา

และอัสมิมานะเสียได้ด้วยตทังคปหาน และให้ผู้เจริญนั้นเกิดความเชื่อและความเลื่อมใสในพระรัตนะทั้ง ๓ โดยอาการอันสนิทสิ้นความสงสัย ให้สำเร็จกิจในอันถึงสรณะทั้ง ๓ เป็นที่พึ่ง อนึ่งให้ผู้เจริญนั้นได้ประสบนิรามิสสุขอันไม่เป็นวิสัยของสามัญมนุษย์ มีผลอานิสงส์ใหญ่ยิ่งกว่าทาน ศีล พรหมวิหารภาวนาย่อมทำให้ผู้ที่เจริญนั้นมีสติสัมปชัญญะไม่ฟั่นเฟือนทำลายขันธ์มีสุคติภพ คือมนุษย์และโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า

เพราะเหตุนั้น ควรที่สาธุชนผู้แสวงหาซึ่งประโยชน์ของตนจะพึงเจริญวิปัสสนานั้นให้เป็นไปในสันดานสิ้นกาลเนืองๆ ไม่ควรจะประมาทเลย เพราะว่าความเกิดเป็นมนุษย์นี้ก็ได้ด้วยยากนัก ชีวิตที่เป็นมานี้ก็ได้ด้วยยากนัก กาลเป็นที่เกิดขึ้นของพระพุทธเจ้าเช่นกาลเดี๋ยวนี้ก็ได้ด้วยยากนักยิ่งนัก

เหตุนั้น ไม่ควรจะประมาท พระพุทธศาสนาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านี้หายากยิ่งนัก พระพุทธเจ้าสั่งสอนอย่างไร ท่านสั่งสอนให้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา เป็นทางสวรรค์และนฤพานท่านสั่งสอนให้ละบาปก่อสร้างบุญกุศลที่เป็นที่พึ่งของตนฝ่ายเดียว ผู้มาได้เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้แล้วไม่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ผู้นั้นเป็นคนนอกศาสนานี้แท้เสียทีเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้ทีเดียว พึงตรึกตรองดูด้วยปัญญาให้ดีเถิด อย่าให้เสียทีเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้เสียเลย

การระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย

อีกอย่างหนึ่ง กัมมัฏฐานเครื่องชำระใจ คือระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย พึงรู้โดยนัยนี้ว่า เพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ลุกโพลงรุ่งเรืองไหม้สัตว์เผาสัตว์ให้รุ่มร้อนอยู่เป็นนิจในภพทั้ง ๓

เพลิงกิเลสนั้น คือ ราคะความกำหนัดยินดี โทสะความคิดประทุษร้าย โมหะความหลงไม่รู้จริง **ราคะ โทสะ โมหะ** ทั้ง ๓ นี้ ท่านกล่าวว่าเป็นเพลิง เพราะเป็นเครื่องร้อนรนกระวนกระวายของสัตว์

เพลิงทุกข์นั้น คือ ชาติ ความที่ขันธ์ อายตนะ และนามรูปที่ปรากฏขึ้น ความแก่ ความตาย โศกและร่ำไร ทุกข์ โทมนัสและคับแค้น ทุกข์มีชาติความเกิดเป็นต้นเหล่านี้ ท่านกล่าวว่าเป็นเพลิง เพราะเป็นทุกข์ให้เกิดเครื่องร้อนใจของสัตว์ต่างๆ เพลิงกิเลสเพลิงทุกข์นี้ยกเว้นพระพุทธเจ้าเสียแล้ว ไม่มีผู้ใดผู้หนึ่งในโลกดับได้ แต่ผู้ที่จะรู้ว่าเพลิงเครื่องร้อนนั้นก็หายากเสียแล้ว ผู้ที่จะดับเพลิงนั้นจะได้มาแต่ไหนเล่า ในโลกหมดทั้งสิ้นไม่มีผู้ใดผู้หนึ่งดับได้ จึงพากันร้อนรนกระวนกระวายอยู่ด้วยเพลิงหมดทั้งโลก ก็ไม่รู้สึกตัวว่าเพลิงมันไหม้มันเผาเอาให้เร่าร้อนอยู่เป็นนิจ เพราะอวิชชาความหลงไม่รู้จริง

สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พระผู้มีพระภาคที่เป็นที่พึ่งของเรา พระองค์ตรัสรู้ชอบตรัสรู้ดีแล้วเอง รู้ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ของพระองค์ได้แล้ว ทรงสั่งสอนสัตว์ให้รู้ตามเห็นตาม ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ได้ด้วย พระองค์นั้นจึงเป็นอัศจรรย์ใหญ่ยิ่งนัก ควรเลื่อมใสจริงๆ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม พระธรรมที่เป็นที่พึ่งของ

เราที่พระผู้มีพระภาคตรัสแล้วดี ทรงคุณคือดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์ของสัตว์ผู้ปฏิบัติชอบ ช่วยให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นได้ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มรรคผล นฤพาน พระธรรมที่ทรงคุณคือดับเพลิงกิเลสทุกข์ดังนี้ จึงเป็นอัศจรรย์ยิ่งนักควรเลื่อมใสจริงๆ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ พระสงฆ์ผู้สาวกของพระผู้มีพระภาค ที่เป็นที่พึ่งของเรา ท่านปฏิบัติดีทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ ปัญญา บรรลุมรรผล ทำให้แจ้งซึ่งพระนฤพานดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ของตนได้แล้ว สั่งสอนผู้อื่นให้รู้ตามเห็นตาม ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ได้ด้วย และเป็นเขตให้เกิดกุศลแก่เทวดาและมนุษย์แล้ว จะนึกแต่ในใจหรือจะเปล่งวาจาว่า

อะโห พุทโธ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของเรา พระองค์ตรัสรู้จริงเห็นจริง สำเร็จประโยชน์ตนประโยชน์ผู้อื่นได้แล้ว เป็นทักขิไณยบุคคลอันหาผู้ที่จะประเสริฐยิ่งเลิศกว่าไม่มี จึงเป็นอัศจรรย์น่าเลื่อมใสจริง

อะโห ธัมโม พระธรรมเป็นที่พึ่งของเรา เป็นธรรมดับเครื่องร้อนของสัตว์ นำสัตว์ออกจากทุกข์ได้เทียว จึงเป็นอัศจรรย์น่าเลื่อมใสจริง

อะโห สังโฆ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของเรา เป็นเขตบุญอันเลิศหาเขตอื่นยิ่งกว่าไม่มี จึงเป็นอัศจรรย์น่าเลื่อมใสจริง

ภาวนาอย่างนี้ก็ได้ทีเดียว

นี้เป็นความระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย

อาตุรกายภาวนา

อนึ่ง เมื่อเจ็บไข้ หรือเมื่อจะตาย พึงศึกษาทำไว้ในใจดังนี้ ว่า **อาตุระกายัสสะ เม สะโต** เมื่อกายของเราอาดูรกระวนกระวายอยู่ด้วยทุกขเวทนา **จิตตัง อะนาตุรัง ภะวิสสะติ** จิตของเราจักไม่อาดูรเดือดร้อนไปตามกาย **ภิทุรายัง กาโย** กายนี้มันจักแตก **วิราคะ ธัมมัง วิญญาณัง** วิญญาณจิตผู้รู้แจ้งนี้มันจักดับ เป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ช่างมันเถิด

เปล่า ไม่มีใครเจ็บไม่มีใครตาย ขันธ์ ๕ มันเจ็บ ขันธ์ ๕ มันแตกไปต่างหาก ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ช่างมันเถิด

เปล่า ไม่มีใครเจ็บไม่มีใครตาย นามรูปมันเจ็บ นามดับ รูปแตกไปต่างหาก ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ช่างมันเถิด

อนึ่ง เมื่อเกิดก็ไม่ได้เอาอะไรมา เมื่อตายก็ไม่ได้เอาอะไรไป ข้าวของที่มีวิญญาณและไม่มีวิญญาณหมดทั้งสิ้น เป็นของกลางสำหรับแผ่นดิน ไม่ใช่ของใคร ช่างมันเถิด

เมื่อตรึกตรองด้วยปัญญาเห็นจริงอย่างว่ามานี้แล้ว จิตก็ไม่อาดูรเดือดร้อนไปตามกายที่กระวนกระวายอยู่ด้วยทุกขเวทนา

อนึ่ง ก็ไม่อาลัยพัวพันติดอยู่ในข้าวของที่มีวิญญาณและหาวิญญาณมิได้เหล่านั้นทั้งสิ้น ด้วยปัญญาที่เห็นจริงนี้ เมื่อปฏิบัติใจทำได้อย่างนี้ ขณะหนึ่ง ครู่หนึ่งก็ดี ก็ได้ชื่อว่าดื่มกินซึ่งรสคือพระนฤพานเป็นธรรมอันไม่ตายแล้ว เป็นอันได้ประสบพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยน้ำใจในขณะหนึ่งครู่หนึ่งนั้น เพราะ

พระองค์ตรัสไว้ว่า "**ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราผู้ตถาคต**"

ที่ว่ามานี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่เป็นที่พึ่งของเราแท้ให้ปฏิบัติใจอย่างว่ามานี้ในกาลเมื่อเจ็บไข้เมื่อจะตายเถิด จะได้ไม่เสียทีที่เกิดมาประสบพบพระพุทธศาสนานี้

อนึ่ง **กิจโฉ มะนุสสะปะฏิลาโภ** ความที่ได้เป็นมนุษย์นี้อันสัตว์ได้ด้วยยากยิ่งนัก เพราะต้องปฏิบัติตนให้ตั้งอยู่ในธรรมของมนุษย์ คือ ศีล ๕ และกุศลกรรมบถ ๑๐ จึงจะได้มาเกิดเป็นมนุษย์ได้

กิจฉัง มัจจานะ ชีวิตัง ชีวิตของสัตว์ที่เป็นมานี้ก็ได้ด้วยยากนัก เพราะอันตรายของชีวิตมีมากนัก ทั้งภายในกายและนอกกาย

กิจฉัง สัทธัมมัสสะวะนัง การที่จะได้ฟังธรรมของสัปบุรุษ คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ ก็ได้ด้วยยากยิ่งนัก เพราะกาลที่ไม่มีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลก เป็นกาลเปล่าอยู่ว่างอยู่ยืดยาวนานนัก บางคาบบางสมัยจึงมีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลกสักครั้งสักคราวหนึ่งพระพุทธศาสนาหายากยิ่งนักอย่างว่ามานี้ พึงรู้เถิดของหายากยิ่งนักอย่างนี้ เรามาได้ถึงเข้าเดี๋ยวนี้ เป็นลาภใหญ่ยิ่งของเราแล้ว ควรที่เราทั้งหลายจะพึงอยู่ด้วยความไม่ประมาททีเดียว

อนึ่ง อะไรๆ หมดทั้งสิ้นไม่ใช่ของเรา ตายแล้วทิ้งเสียหมดเอาไปไม่ได้ อย่าหลงมัวเมาไปเลย แต่ความแก่ ความเจ็บ ความตายนี้เป็นของของเราแท้ หนีไม่พ้น เหตุนั้น จงรีบขวนขวายหาที่พึ่งของตนคือ กุศลสุจริตความชอบเสียให้ได้ทันทีเป็นมีชีวิตอยู่ ไม่รู้ว่าความตายจะมาถึงเมื่อไร เมื่อจะตาย กุศลสุจริตความ

ชอบที่ทำไว้นี้จะได้เป็นที่พึ่งของตน สิ่งอื่นๆ นอกจากกุศลแล้วหมดทั้งสิ้นไม่เป็นที่พึ่งของตนได้

เหตุนั้น จงอุตส่าห์ยังกุศลสุจริตความชอบอันเป็นที่พึ่งของตนให้ถึงพร้อมบริบูรณ์ด้วยความไม่ประมาทเถิด จงอย่าได้เป็นผู้มีวิปฏิสารเดือดร้อนในภายหลังเลย เพราะพระพุทธเจ้าทรงตรัสสั่งสอนไว้ว่า

วะยะธัมมา สังขารา อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ ดังนี้

ว่า **ฌายะถะ มา ปะมาทัตถะ มา ปัจฉา วิปปะฏิสาริโน อะหุวัตถะ อะยัง โว อัมหากัง อะนุสาสะนี** ดังนี้

แปลความในพุทธภาษิตคำสั่งสอนนี้ว่า *สังขารร่างกายจิตใจเหล่านี้ มีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา เป็นของไม่เที่ยง เกิดแล้วดับไป เหตุนั้น ท่านทั้งหลายจงยังกุศลสุจริตความชอบที่เป็นที่พึ่งของตน ให้ถึงพร้อมให้บริบูรณ์ด้วยความไม่ประมาทเถิด*

อนึ่ง ท่านทั้งหลายจงเพ่งอารมณ์ เผากิเลสให้เหือดแห้งไปด้วยสมาธิและวิปัสสนาทั้ง ๒ เถิด อย่าได้ประมาท มีสติตั้งมั่นในกุศลธรรมอย่าได้มีวิปฏิสารเดือดร้อนในภายหลัง อย่าให้เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้เสียเลย นี่เป็นคำสั่งสอนของเราผู้ตถาคตให้ไว้แก่ท่านทั้งหลาย

ที่ว่ามานี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแท้ จงเชื่อฟังเถิด จงอุตส่าห์ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเถิด จะได้ไม่เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนานี้ ซึ่งเป็นของอันสัตว์ได้พบด้วยยากยิ่งนัก อนึ่ง อุปนิสัย บุญกุศล มรรคผล นฤพาน จะได้ติดสันดานต่อไปในภพเบื้องหน้า เทอญ

จบสังขิตโตวาทแต่เท่านี้

วิธีเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

สุภมัตถุ ขอความงามความดีจงมีแก่สาธุชนผู้บำเพ็ญเพียรจะเจริญวิปัสสนาภาวนานี้

วิปัสสนาโดยสังเขป

เมื่อท่านจะเจริญ พึงรู้จักอรรถรู้จักความของวิปัสสนาภาวนาดังนี้ว่า

ข้อซึ่งสาธุชนมาทำวิปัสสนาปัญญาที่เห็นแจ้งชัดในอารมณ์ให้เกิดให้มีขึ้นในจิตด้วยเจตนาอันใด เจตนาอันนั้นชื่อวิปัสสนาภาวนา

ก็วิปัสสนาภาวนานี้ เมื่อสาธุชนจะเจริญพึงศึกษาให้รู้จักธรรม ๓ อย่าง คือ

ธรรมเป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น ๑

ธรรมเป็นรากเหง้าเป็นเหตุเกิดขึ้นตั้งอยู่ของวิปัสสนานั้น ๑

ตัววิปัสสนานั้นด้วย ๑

อะไรเล่าเป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น?

สังขารธรรมที่ปัจจัยประชุมตกแต่งสร้างขึ้น เป็นอุปาทินที่นามธรรมถือเอาอาศัยอยู่ และเป็นอนุปาทินที่นามธรรมไม่ถือ

เอาอาศัยอยู่หรือเป็นนามและรูปที่พุทธาทิบัณฑิตแจกออกโดยประการต่างๆ มี **ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ทั้งสิ้นเหล่านี้เป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น**

ผู้ที่จะเจริญวิปัสสนานั้น ต้องเรียนธรรมที่เป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น และไต่ถามให้รู้ความ (แล้ว) จำทรงท่องบ่นไว้ให้ชำนาญด้วยดี จึงควรจะเจริญวิปัสสนานั้นได้

อะไรเล่าเป็นรากเหง้าเป็นเหตุเกิดขึ้นตั้งอยู่ของวิปัสสนานั้น?

สีลวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของศีล **จิตตวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์ของจิต คือ อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ **วิสุทธิทั้ง ๒ นี้เป็นรากเหง้าเป็นเหตุเกิดขึ้นตั้งอยู่ของวิปัสสนานั้น**

ผู้ที่จะเจริญวิปัสสนานั้น ต้องปฏิบัติให้เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ เป็นผู้มีจิตบริสุทธิ์ด้วยสมาธิเสียก่อน จึงควรจะเจริญวิปัสสนานั้นได้ ถ้าเป็นผู้มีศีลไม่บริสุทธิ์ ไม่ได้สมาธิ มีจิตฟุ้งซ่านอยู่แล้วก็เป็นผู้อาภัพไม่ควรจะเจริญวิปัสสนานั้นเลย เพราะศีลและสมาธิเป็นเหตุแรงกล้าให้เกิดวิปัสสนานั้น

ก็อะไรเล่าเป็นตัววิปัสสนานั้น?

วิสุทธิ ๕ อย่างคือ

(๑) ทิฏฐิวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความเห็น

(๒) กังขาวิตรณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของปัญญา ที่เห็นชัดข้ามล่วงกังขาเสียได้

(๓) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความรู้จริงเห็นจริง ว่านี่เป็นทางและไม่ใช่ทาง

(๔) ปฏิทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความรู้

ความเห็น เป็นข้อปฏิบัติจะให้อริยมรรคเกิดขึ้น

(๕) **ญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความรู้ความเห็นซึ่งเป็นโลกุตระ คือรู้เห็นในมรรคทั้ง ๔**

ก็การกำหนดรู้เห็นนามและรูปที่มีจริงเป็นจริงตามลักษณะเครื่องหมายแจ้งชัด ไม่หลงในสมมติ ว่าสัตว์ ว่าบุคคล ว่าตัว ว่าตน ดังนี้ ชื่อว่า **ทิฏฐิวิสุทธิ**

การกำหนดรู้จริงเห็นจริงซึ่งนามและรูปทั้งเหตุทั้งปัจจัย ข้ามล่วงกังขาในกาลทั้ง ๓ เสียได้ ไม่สงสัยว่าเราจุติมาแต่ไหน เราเป็นอะไรเราจะไปเกิดที่ไหน เทวดามีหรือไม่มีเป็นต้น ดังนี้ ชื่อว่า **กังขาวิตรณวิสุทธิ**

ความรู้แจ้งเห็นจริงว่า นี่เป็นตัววิปัสสนา เป็นทางมรรคผล นี่เป็นอุปกิเลส ไม่ใช่ทางมรรคผล ดังนี้ ชื่อว่า **มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ**

วิปัสสนาญาณทั้ง ๙ มีอุทยัพพยญาณเป็นต้น มีอนุโลมญาณเป็นที่สุด ชื่อว่า **ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ**

อริยมรรคทั้ง ๔ ชื่อว่า **ญาณทัสสนวิสุทธิ**

วิสุทธิทั้ง ๕ นี้ เป็นตัววิปัสสนา

อนึ่ง ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะความเป็นเองของสังขารคือเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา รู้แจ้งเห็นชัดแล้วว่า สิ่งใดไม่เที่ยงเกิดแล้วดับไป สิ่งนั้นเป็นทุกข์ทนยากจริง สิ่งใดเป็นทุกข์ทนยาก สิ่งนั้นเป็นอนัตตาใช่ตัวใช่ตนจริง สิ่งใดเป็นอนัตตาใช่ตัวใช่ตน สิ่งนั้นไม่ควรจะถือว่าของเราด้วยตัณหา ไม่ควรจะถือว่าเราด้วยมานะ ไม่ควรจะถือว่าตัวตนด้วยทิฏฐิ เพราะว่าเราตัวตนไม่มี ปัญญาที่รู้เห็นแจ้งชัดอย่างนี้แก่กล้าจนถึง **นิพพิทา** เบื่อเกลียดชังสังขาร ไม่เพลิดเพลินในสังขาร

วิราคะ หน่าย ไม่กำหนัดยินดีในสังขาร และ **วิมุตติ** ปล่อยวางสังขารเสีย หลุดพ้นจากอาสวกิเลสทั้งสิ้น ***นี้ก็เป็นวิปัสสนาเหมือนกัน***

สาธุชนผู้บำเพ็ญเพียรปฏิบัติในตัววิปัสสนาซึ่งว่ามานี้ทำให้บริบูรณ์แล้ว ก็เป็นอันเจริญวิปัสสนาด้วยดี เป็นผู้ถือซึ่งยอดแห่งวิปัสสนานั้น

อันนี้เป็นความสังเขปในวิปัสสนานั้น

ขยายความ

ก็ความพิสดารในวิปัสสนานั้นอย่างนี้ว่า สาธุชนผู้จะเจริญวิปัสสนานั้น พึงปฏิบัติให้เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ เป็นผู้มีจิตบริสุทธิ์ด้วยสมาธิอันใดอันหนึ่ง ทิฏฐิ ความเห็นวิปริตเป็นเหตุให้ถือผิดไปต่างๆ เหล่าใดมีอยู่ในโลก พึงหยั่งลงพิจารณาด้วยปัญญาเห็นว่าทิฏฐิเหล่านั้นผิด ไม่มีประโยชน์ ไม่ใช่ทางวิปัสสนาแล้วพึงละเว้นเสียด้วยประการทั้งปวง

อนึ่ง ให้สาธุชนผู้จะเจริญวิปัสสนานั้นพึงรู้จักลักษณะ กิจ ผล และเหตุผลของวิปัสสนานั้นด้วย พึงรู้จักวิภาคความจำแนกอีกอย่าง ๖ อย่างของวิปัสสนานั้นด้วย

ลักษณะเป็นต้นของวิปัสสนา

อะไรเป็นลักษณะเครื่องหมายของวิปัสสนานั้น?

สภาพความเป็นเองของสังขาร คือเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จริงอย่างไร ความรู้ความเห็นว่าสังขารเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แจ้งชัดจริงอย่างนั้น อันนี้แลเป็นลักษณะเครื่องหมายของวิปัสสนานั้น เป็นลักษณะไม่รู้จักตัววิปัสสนา

นั้น ถ้ารู้เห็นเป็นอย่างอื่นๆ ไป ไม่ถูกต้องตามลักษณะนี้แล้ว ก็ไม่ใช่วิปัสสนานั้น

อะไรเล่าเป็นกิจเป็นคุณของวิปัสสนานั้น?

มืดคือโมหะ ความหลงในสังขาร ว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวเป็นตน อันใด ปิดบังปัญญาไว้ไม่ให้เห็นความเป็นจริงของสังขาร คือ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ความขจัดมืดคือโมหะนั้นเสียสิ้น ไม่หลงในสังขารว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวเป็นตน เป็นของงาม อันนี้แลเป็นกิจเป็นคุณของวิปัสสนานั้น

อะไรเล่าเป็นผลของวิปัสสนานั้น?

ความเห็นจริงส่องสว่างเห็นทั่วไป ในความที่สังขารเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มืดคือโมหะความหลงไม่มีเข้าตั้งอยู่เฉพาะหน้า ปรากฏอยู่ดังดวงประทีปส่องสว่างอยู่ฉะนั้น อันนี้แลเป็นผลของวิปัสสนานั้น

อะไรเล่าเป็นเหตุเกิดขึ้นตั้งอยู่ของวิปัสสนานั้น?

จิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่นด้วยสมาธิอันใดอันหนึ่ง อันนี้แลเป็นเหตุเกิดขึ้นตั้งอยู่ของวิปัสสนานั้น

ผู้เจริญวิปัสสนาต้องมีศีลและสมาธิเป็นพื้นฐาน

วิปัสสนานั้นย่อมอาศัยสมาธิจึงเกิดขึ้นตั้งอยู่ได้ ถ้าไม่เจริญให้สมาธิเกิดขึ้นก่อนแล้ว ก็ไม่สามารถจะเจริญวิปัสสนานั้นให้เกิดขึ้นได้ เพราะสมาธิเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนานั้น โดยนัยนี้ ผู้

ที่มีศีลไม่บริสุทธิ์ ไม่ได้สมาธิ มีจิตฟุ้งซ่านอยู่แล้ว จะมาอวดอ้างว่าได้สำเร็จในวิปัสสนาภาวนาอย่างนั้นๆ ไม่ควรจะเชื่อถือเลย เพราะศีลที่บริสุทธิ์เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเล่าก็เป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนา วิปัสสนานั้นเล่าก็เป็นเหตุให้เกิดอริยมรรค อริยมรรคนั้นเล่าก็เป็นเหตุให้เกิดอริยผล เป็นธรรมดานิยมมีอยู่อย่างนี้ ไม่ยักย้ายเป็นอย่างอื่นไปได้เลย

ให้ผู้ที่จะเจริญวิปัสสนานั้น พึงรู้จักลักษณะ กิจ ผล และเหตุของวิปัสสนานั้น ด้วยประการดังว่ามาฉะนี้

วิภาคของวิปัสสนา ๖ อย่าง

ก็วิภาคจำแนก ๖ อย่างนั้น คือ

อนิจจัง ของไม่เที่ยง ๑

อนิจจะลักขะณัง เครื่องหมายที่จะให้กำหนดรู้ว่าเป็นของไม่เที่ยง ๑

ทุกขัง ของที่สัตว์ทนยาก ๑

ทุกขะลักขะณัง เครื่องหมายที่จะนำให้กำหนดรู้ว่าเป็นทุกข์ ๑

อะนัตตา สภาวะ [ไม่] ใช่ตัวใช่ตน ๑

อะนัตตะลักขะณัง เครื่องหมายที่จะให้กำหนดรู้ว่า [ไม่] ใช่ตัว ใช่ตน ๑

ในวิภาคทั้ง ๖ นั้น สังขารของที่ปัจจัยประชุมแต่งสร้างขึ้นเป็นอุปาทินที่นามธรรมถือเอาอาศัยอยู่อย่าง ๑ เป็นอนุปาทินที่นามธรรมไม่ถือเอาอาศัยอยู่อย่าง ๑ หรือเป็นนามและรูปที่พุทธาทิบัณฑิตแจกออกโดยประเภทต่างๆ มีขันธ์ อายตนะ ธาตุ เป็นต้น ที่เป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาทั้งสิ้น เป็นตัว ***อนิจจัง** เป็นของไม่เที่ยง* เพราะเกิดขึ้นแล้วดับไปด้วย แปรปรวนยักย้ายเป็น

อย่างอื่นๆ ไปไม่คงอยู่อย่างเดิมด้วย

ก็ความเกิดขึ้นแล้วเสื่อมสิ้นดับไปและผันแปรเป็นอย่างอื่นๆ ไปนั้นแล **เป็นตัวอนิจจลักษณะ เครื่องหมายที่จะให้รู้เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง**

สังขารและนามรูปที่เป็นของไม่เที่ยงนั่นแล **เป็นตัวทุกข์** เพราะเป็นของอันความเกิดดับและผันแปรยักย้ายเป็นอย่างอื่นๆ ไปด้วยเพลิง คือ ชรา พยาธิ มรณะ บีบคั้นเบียดเบียนเผาผลาญอยู่เป็นนิจ

ก็อันความเกิดดับและผันแปรเป็นอย่างอื่นๆ ไปด้วยชรา พยาธิ มรณะ เบียดเบียนเผาผลาญอยู่เป็นนิจนั้นนั่นแล **เป็นตัวทุกขลักษณะ เครื่องหมายที่จะให้รู้ให้เห็นว่าเป็นทุกข์จริง**

ธรรมหมดทั้งสิ้นที่เป็นสังขารและวิสังขารคือนิพพาน **เป็นตัวอนัตตา** เพราะเป็นธรรมสูญจากตัวจากตน สูญจากสัตว์จากบุคคลไม่มีผู้ใดผู้หนึ่งเป็นเจ้าของ เป็นแต่สภาวธรรมอย่างหนึ่งไปหมดสิ้น

ก็ความเป็นของสูญจากตัวจากตน สูญจากสัตว์จากบุคคลไม่มีเจ้าของ เป็นแต่สภาวธรรมอย่างหนึ่งๆ ไปหมดสิ้นนั้นนั่นแล **เป็นตัวอนัตตลักษณะ เครื่องหมายที่จะให้รู้ให้เห็นว่าเป็นอนัตตาจริง**

ให้ผู้ที่จะเจริญวิปัสสนานั้น พึงรู้จักวิภาค ๖ อย่าง ด้วยประการดังว่ามานี้

สาธุชนผู้บำเพ็ญเพียรเป็นผู้บริบูรณ์ด้วยคุณสมบัติมีศีลวิสุทธิ เป็นต้น ดังว่ามานี้แล้ว ก็เป็นผู้ควรจะเจริญวิปัสสนาด้วยดี เป็นผู้สามารถจะยังวิปัสสนานั้น ให้บริบูรณ์ได้ด้วยประการทั้งปวงทีเดียว

อารมณ์ของวิปัสสนาและวิธีเจริญวิปัสสนา ตามนัยที่มาในบาลี

ลำดับนี้ จะแสดงธรรมที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาและวิธีที่เจริญวิปัสสนานั้น ตามนัยที่มาในบาลีและอรรถกถา ความว่า สังขารของที่ปัจจัยประชุมแต่งสร้างขึ้นเป็นอุปาทิน ที่เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ถือเอาอาศัยอยู่แล้ว และเป็นอนุปาทิน ที่เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่อาศัยอยู่แล้ว สังขารทั้งสิ้นนั้นนั่นแล เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา วิปัสสนาที่มีสังขารทั้งสิ้นเป็นอารมณ์นั้น ได้ในอนิจจลักษณะและทุกขลักษณะทั้ง ๒ มาแล้วในบาลี ว่า "**สัพเพ สังขารา อนิจจา**" ***สังขารทั้งสิ้นเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป*** "**สัพเพ สังขารา ทุกขา**" ***สังขารทั้งสิ้นเป็นทุกข์ อันสัตว์ทนยาก*** ดังนี้

อนึ่ง ธรรมทั้งสิ้นที่เป็นสังขาร และวิสังขารคือนิพพานก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา วิปัสสนาที่มีธรรมทั้งสิ้นเป็นอารมณ์นั้น ได้ในอนัตตาลักษณะอย่างเดียว มาแล้วในบาลีว่า "**สัพเพ ธัมมา อนัตตา**" ***ธรรมทั้งสิ้นใช่ตัวใช่ตน สูญจากตัวจากตน*** ดังนี้

ก็นิพพานที่มีสังขารไปปราศจากแล้ว ไม่ได้ในคำว่า "**สัพเพ สังขารา อนิจจา**, **สัพเพ สังขารา ทุกขา**" ดังนี้ เพราะนิพพานนั้นเป็นธรรมเที่ยงถาวร มีอยู่ทุกเมื่อ และเป็นบรมสุขด้วย

ก็แต่นิพพานนั้นเป็นอนัตตา [ไม่] ใช่ตัวใช่ตน [ไม่] ใช่สัตว์ใช่บุคคล เป็นอสังขตธาตุอย่างหนึ่งต่างหาก จึงได้ในคำว่า "**สัพเพ ธัมมา อนัตตา**" ดังนี้ก็ได้

สาธุชนเมื่อจะเจริญวิปัสสนาที่มีสังขารและธรรมเป็นอารมณ์นั้น พึงเจริญตามนัยที่มาในบาลีว่า "**สัพเพ สังขารา อนิจจา**,

สัพเพ สังขารา ทุกขา, สัพเพ ธัมมา อนัตตา" ดังนี้ก็ได้

การเจริญวิปัสสนามีขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์

อนึ่ง ขันธ์ว่าหมวด ว่ากอง มีอยู่ ๕ คือ รูป กอง ๑ เวทนา กอง ๑ สัญญา กอง ๑ สังขาร กอง ๑ วิญญาณ กอง ๑

ในกองทั้ง ๕ นั้น **รูป** มีอันทรุดโทรมฉิบหายเพราะปัจจัยที่เป็นข้าศึกแก่ตนมีเย็นร้อนเป็นต้น เป็นลักษณะเครื่องหมายเฉพาะตัว คือ มหาภูตรูป ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม และรูปที่อาศัยมหาภูตรูปทั้ง ๔ นั้น **รูปทั้งสิ้นนี้เป็นกองรูป**

เวทนา มีความรู้แจ้ง ความเสวยอารมณ์ เป็นลักษณะเครื่องหมายเฉพาะตัว คือ สุข ทุกข์ อุเบกขา เกิดแต่สัมผัส **ความเสวยอารมณ์ทั้งสิ้นนี้เป็นกองเวทนา**

สัญญา มีความรู้จักอารมณ์ จำอารมณ์ได้ เป็นลักษณะเครื่องหมายเฉพาะตัว คือ รู้จักรูป จำรูปได้ รู้จักเสียง จำเสียงได้ รู้จักกลิ่น จำกลิ่นได้ รู้จักรส จำรสได้ รู้จักสัมผัส จำสัมผัสได้ รู้จักธรรมารมณ์ จำธรรมารมณ์ได้ ความรู้จักจำได้ทั้งสิ้นนี้เป็นกองสัญญา

สังขาร มีอันตกแต่งจิตปรุงเป็นลักษณะเครื่องหมายเฉพาะตัว คือ **สัญเจตนา** ความคิดกับจิตใจอารมณ์มีรูปเป็นต้นก็ดี **เจตสิกธรรม** ที่เกิดในจิตที่สิ้น ยกแต่เวทนา [และ] สัญญาเสียก็ดี **ธรรมเครื่องตกแต่งจิตปรุงจิตทั้งสิ้นนี้เป็นกองสังขาร**

วิญญาณ มีอันรู้จักอารมณ์วิเศษเป็นลักษณะเครื่องหมายเฉพาะตัว คือ จิตที่อาศัยจักษุ โสต ฆานะ ชิวหา กาย ใจ เกิดขึ้นเป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง เป็นวิบากบ้าง เป็นกิริยาบ้าง จิตทั้งสิ้นนี้เป็นกองวิญญาณ

ขันธ์ ๕ กองซึ่งว่ามานี้เป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา วิปัสสนาที่มีขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์นั้น ได้ในอนิจจลักษณะและอนัตตาลักษณะทั้ง ๒ มาแล้วในบาลีว่า "**รูปัง อนิจจัง**" รูปไม่เที่ยง "**เวทนา อนิจจา**" ความเสวยอารมณ์ไม่เที่ยง "**สัญญา อนิจจา**" ความจำหมายไว้ไม่เที่ยง "**วิญญาณัง อนิจจัง**" จิตที่รู้จักอารมณ์วิเศษไม่เที่ยง "**รูปัง อนัตตา**" รูปใช่ตัวใช่ตน "**เวทนา อนัตตา**" ความเสวยอารมณ์ใช่ตัวใช่ตน "**สัญญา อนัตตา**" ความจำได้หมายไว้ใช่ตัวใช่ตน "**สังขารา อนัตตา**" ธรรมที่ตกแต่งจิตปรุงจิตใช่ตัวใช่ตน "**วิญญาณัง อนัตตา**" จิตที่รู้จักอารมณ์วิเศษใช่ตัวใช่ตน "**สัพเพ สังขารา อนิจจา**" สังขารทั้งสิ้นไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป "**สัพเพ ธัมมา อนัตตา**" ธรรมทั้งสิ้นที่เป็นสังขารและวิสังขาร ใช่ตัวใช่ตน ดังนี้ วิปัสสนาที่มีขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์ ได้ในอนิจจลักษณะและอนัตตลักษณะทั้ง ๒ มาแล้วในบาลี [คือพระไตรปิฎก] ด้วยประการดังนี้

บาลีนี้แสดงอนิจจลักษณะ อนัตตลักษณะทั้ง ๒ ไม่แสดงทุกขลักษณะไว้ เพราะทุกขลักษณะนั้นนับเข้าเสียในอนิจจลักษณะ เพราะว่าสิ่งไรไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ เมื่อเห็นอนิจจลักษณะแล้ว ทุกขลักษณะย่อมปรากฏด้วย เพราะเหตุนี้ บาลีจึงแสดงแต่อนิจจลักษณะและอนัตตลักษณะทั้ง ๒ เท่านี้

สาธุชนผู้บำเพ็ญเพียรพึงเจริญวิปัสสนาที่มีขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์ตามนัยที่มาแล้วในบาลีดังว่ามานี้ ก็ได้แล

ลักษณะ ๓ ของขันธ์ ๕

อนึ่ง วิปัสสนาที่มีขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์นั้น ได้ในลักษณะทั้ง

๓ คือ อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ มาแล้วในบาลี ดังนี้ว่า

"**รูปัง อนิจจัง**" รูปเป็นของไม่เที่ยง "**ยะทะนิจจัง ตังทุกขัง**" รูปใดเป็นของไม่เที่ยง รูปนั้นเป็นทุกข์ "**ยัง ทุกขัง ตังอะนัตตา**" รูปใดเป็นทุกข์ รูปนั้นใช่ตัวใช่ตน "**ยะทะนัตตา ตัง เนตัง มะมะ เนโสหะมัสมิ นะ เม โส อัตตา**" รูปใดใช่ตัวใช่ตนรูปนั้นไม่ใช่ของเรา รูปนั้นไม่ใช่เรา รูปนั้นไม่ใช่ตัวใช่ตนของเรา ท่านทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงของรูปนั้น ดังนี้เถิด

"**เวทะนา อนิจจา**" ความเสวยอารมณ์เป็นของไม่เที่ยง "**ยะทะนิจนัง ตัง ทุกขัง**" สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ "**ยัง ทุกขัง ตะทะนัตตา**" สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นใช่ตัวใช่ตน "**ยะทะนัตตา ตัง เนตัง มะมะ เนโสหะมัสมิ นะ เม โส อัตตา**" สิ่งใดไม่ใช่ตัวใช่ตนสิ่งนั้นไม่ใช่ของเรา สิ่งนั้นไม่ใช่เรา สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวใช่ตนของเรา ท่านทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างไรของเวทนานั้นดังนี้เถิด

"**สัญญา อนิจจา**" ความจำได้หมายไว้เป็นของไม่เที่ยง "**ยะทะนิจจัง ตัง ทุกขัง**" สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ "**ยัง ทุกขัง ตะทะนัตตา**" สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นใช่ตัวใช่ตน "**ยะทะนัตตา ตัง เนตัง มะมะ เนโสหะมัสมิ นะ เม โส อัตตา**" สิ่งใดใช่ตัวใช่ตน สิ่งนั้นไม่ใช่ของเรา สิ่งนั้นไม่ใช่เรา สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวใช่ตนของเรา ท่านทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างไรของปัญญานั้นดังนี้เถิด

"**สังขารา อนิจจา**" ธรรมที่ปรุงจิตทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง "**ยะทะนิจจัง ตัง ทุกขัง**" สิ่งใดเป็นของไม่เที่ยง สิ่งนั้น

เป็นทุกข์ "**ยัง ทุกขัง ตะทะนัตตา**" สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นใช่ตัวใช่ตน "**ยะทะ นัตตา ตัง เนตัง มะมะ เนโสหะมัสมิ นะ เม โส อัตตา**" สิ่งใดใช่ตัวใช่ตน สิ่งนั้นไม่ใช่ของเรา สิ่งนั้นไม่ใช่เรา สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวใช่ตนของเรา ท่านทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างไรของสังขารนั้น ดังนี้เถิด

"**วิญญาณัง อนิจจัง**" จิตรู้จักอารมณ์วิเศษเป็นของไม่เที่ยง "**ยะทะนิจจัง ตัง ทุกขัง**" สิ่งใดเป็นของไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ "**ยัง ทุกขัง ตะทะนัตตา**" สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นใช่ตัวใช่ตน "**ยะทะ นัตตา ตัง เนตัง มะมะ เนโสหะมัสมิ นะ เม โส อัตตา**" สิ่งใดใช่ตัวใช่ตน สิ่งนั้นไม่ใช่ของเรา สิ่งนั้นไม่ใช่เรา สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวใช่ตนของเรา ท่านทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบ ตามเป็นจริงอย่างไรของวิญญาณนั้น ดังนี้เถิด

วิปัสสนาที่มีขันธ์ ๕ ทั้งเหตุทั้งปัจจัยเป็นอารมณ์

อนึ่ง วิปัสสนาที่มีขันธ์ ๕ ทั้งเหตุทั้งปัจจัยเป็นอารมณ์ได้ในลักษณะทั้ง ๓ มาแล้วในบาลีดังนี้ว่า

"**รูปัง อนิจจัง**" รูปไม่เที่ยง ธรรมอันใดเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดรูปขึ้น ถึงธรรมนั้นก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน รูปที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุอันไม่เที่ยงแล้ว จะเป็นของเที่ยงมาแต่ไหน

"**เวทะนา อนิจจา**" ความเสวยอารมณ์ไม่เที่ยง ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เวทนาเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็ไม่เที่ยงเหมือนกันเวทนาซึ่งเกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุอันไม่เที่ยงแล้ว จะเป็นของเที่ยงมาแต่ไหน

"**สัญญา อนิจจา**" ความจำหมายไว้ไม่เที่ยง ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สัญญาเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็ไม่เที่ยงเหมือน

กัน สัญญาที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุอันไม่เที่ยงแล้ว จะเป็นของเที่ยงมาแต่ไหน

“**สังขารา อนิจจา**” ธรรมทั้งหลายที่แตกต่างจิตปรุงจิตไม่เที่ยง ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สังขารเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน สังขารที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุอันไม่เที่ยงแล้ว จะเป็นของเที่ยงมาแต่ไหน

“**วิญญาณัง อนิจจัง**” จิตที่รู้อารมณ์วิเศษไม่เที่ยง ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้วิญญาณเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน วิญญาณที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุอันไม่เที่ยงแล้ว จะเป็นของเที่ยงมาแต่ไหน

รูป เป็นทุกข์ทนยาก ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้รูปเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็นทุกข์ทนยากเหมือนกัน รูปที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุอันเป็นทุกข์แล้ว จะเป็นสุขมาแต่ไหน

เวทนา เป็นทุกข์ทนยาก ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เวทนาเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็นทุกข์ทนยากเหมือนกัน เวทนาที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุอันเป็นทุกข์แล้ว จะเป็นสุขมาแต่ไหน

สัญญา เป็นทุกข์ทนยาก ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สัญญาเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็นทุกข์ทนยากเหมือนกัน สัญญาที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุอันเป็นทุกข์แล้ว จะเป็นสุขมาแต่ไหน

สังขาร ทั้งสิ้นเป็นทุกข์ทนยาก ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สังขารเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็นทุกข์ทนยากเหมือนกัน สังขารที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุอันเป็นทุกข์แล้ว จะเป็นสุขมาแต่ไหน

วิญญาณ เป็นทุกข์ทนยาก ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้วิญญาณเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็นทุกข์ทนยากเหมือนกัน วิญญาณที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุอันเป็นทุกข์แล้ว จะเป็นสุขมา

แต่ไหน

รูป เป็นอนัตตาใช่ตัวใช่ตน ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้รูปเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็นอนัตตาใช่ตัวใช่ตนเหมือนกัน รูปที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุเป็นอนัตตาแล้ว จะเป็นตัวเป็นตนมาแต่ไหน

เวทนา เป็นอนัตตาใช่ตัวใช่ตน ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เวทนาเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็นอนัตตาใช่ตัวใช่ตนเหมือนกัน เวทนาที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุเป็นอนัตตาแล้ว จะเป็นตัวเป็นตนมาแต่ไหน

สัญญา เป็นอนัตตาใช่ตัวใช่ตน ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สัญญาเกิดขึ้น ก็ธรรมนั้นก็เป็นอนัตตาใช่ตัวใช่ตนเหมือนกัน สัญญาที่เกิดพร้อมด้วยเหตุเป็นอนัตตาแล้ว จะเป็นตัวเป็นตนมาแต่ไหน

สังขาร เป็นอนัตตาใช่ตัวใช่ตน ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สังขารเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็นอนัตตาใช่ตัวใช่ตนเหมือนกัน สังขารที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุเป็นอนัตตาแล้ว จะเป็นตัวเป็นตนมาแต่ไหน

วิญญาณ เป็นอนัตตาใช่ตัวใช่ตน ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้วิญญาณเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็นอนัตตาใช่ตัวใช่ตนเหมือนกัน วิญญาณที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุเป็นอนัตตาแล้ว จะเป็นตัวตนเป็นตนมาแต่ไหน

วิปัสสนาที่มีขันธ์ ๕ ทั้งเหตุทั้งปัจจัยเป็นอารมณ์ได้ในลักษณะทั้ง ๓ มาแล้วในบาลีดังนี้

สาธุชนผู้บำเพ็ญเพียรพึงเจริญวิปัสสนาที่มีขันธ์ ๕ ล้วนเป็นอารมณ์ก็ดี ที่มีขันธ์ ๕ ทั้งเหตุทั้งปัจจัยเป็นอารมณ์ก็ดี

โดยนัยที่มาแล้วในบาลีดังว่ามานี้ก็ได้ดีทีเดียว

วิธีเจริญวิปัสสนาตามนัยที่มาในอรรถกถา

ก็วิธีเจริญวิปัสสนาซึ่งมาในอรรถกถานั้น ดังนี้ว่า

การเจริญวิปัสสนาสำหรับผู้ได้ฌานแล้ว

ผู้บำเพ็ญเพียรถ้าได้ฌานแล้วเป็น **สมถยานิก** ย่อมทำฌานที่ตนได้ให้เป็นบาทแห่งวิปัสสนา คือ ออกจากฌานแล้วกำหนดองค์ฌานทั้ง ๕ คือ **วิตก วิจาร ปีติ สุข** และ **เอกัคคตา** ทั้งสัมปยุตธรรมที่เกิดกับด้วยองค์ฌานนั้น ซึ่งสันนิษฐานเข้าใจแน่ชัดว่า องค์ฌานและสัมปยุตธรรมเหล่านี้ **เป็นนามธรรม** เพราะเป็นธรรมน้อมไปยังอารมณ์ แล้วจึงแสวงหาที่อาศัยของนามธรรมนั้น จึงเห็นหทัยรูปเป็นที่อาศัยของนามธรรมนั้น มหาภูตรูปและอุปทายรูปเป็นที่อาศัยของหทัยรูปนั้น จึงสันนิษฐานเข้าใจรู้ชัดว่า หทัยรูป มหาภูตรูป และอุปทานรูปเหล่านี้ **เป็นรูปธรรม** เพราะเป็นของทรุดโทรมฉิบหายไป ด้วยปัจจัยที่เป็นข้าศึกแก่ตนมีเย็นร้อนเป็นต้น ผู้บำเพ็ญเพียรที่ได้ฌานแล้วเป็นสมถยานิก ย่อมมากำหนดรู้จักนามและรูปได้แจ้งชัด ด้วยประการฉะนี้

การเจริญวิปัสสนาสำหรับผู้ยังไม่ได้ฌานมาก่อน

ฝ่าย **วิปัสสนายานิก** ผู้มีญาณคือวิปัสสนา ไม่ได้ฌานสมาบัติอันใด เมื่อเจริญวิปัสสนา มากำหนดสังขารมีนามและรูปเป็นต้น อนึ่งมากำหนดกายทั้งจิตและเจตสิกนี้ **โดยประเภทแห่งกองทั้ง ๕ คือ กองรูป เป็นของทรุดโทรม ๑ กองเวทนา**

ความเสวยอารมณ์ ๑ กองสัญญา ความจำหมายอารมณ์ ๑ กองสังขาร เป็นผู้ตกแต่งจิต ๑ กองวิญญาณ ใจเป็นผู้รู้อารมณ์วิเศษ ๑ บรรจบเป็น ๕ กอง เมื่อกำหนดกายทั้งจิตและเจตสิกนี้ แตกออกเป็น ๕ กอง ดังว่ามานี้

ผู้บำเพ็ญเพียรรู้จักขันธ์ทั้ง ๕ แจ้งชัดตามลักษณะเฉพาะตัวฉะนี้แล้ว พึงย่นขันธ์ทั้ง ๕ นั้นเข้าเป็น ๒ คือ **นาม ๑ รูป ๑**

รูปขันธ์กองรูปคงอยู่เป็นรูป เพราะเป็นของทรุดโทรมอยู่โดยธรรมดา แต่เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อรูปขันธ์ทั้ง ๔ นั้นเป็นนาม เพราะเป็นธรรมน้อมไปยังอารมณ์

เมื่อกำหนดสังขารที่เป็นไปใน ๓ ภพ ย่นลงได้โดยเป็นนาม ๑ เป็นรูป ๑ ฉะนี้แล้ว ก็ได้สันนิษฐานชัด ว่าสัตว์หรือบุคคล ว่าตัวหรือตน ว่าเทวดาหรือพรหม อื่นนอกจากนามและรูปไปแล้วไม่มี มีแต่นามและรูปอย่างเดียวเท่านั้น เป็นไปใน ๓ ภพ ก็คำว่าสัตว์ ว่าบุคคล ว่าตัว ว่าตน ว่าเทวดา ว่าพรหมนั้น ไม่มีโดยปรมัตถ์ มาบัญญัติสมมตินามรูปนั้นเองว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัว เป็นตน เป็นเทวดา เป็นพรหม ประหนึ่งสมมติไม้ว่าเป็นกราบ เป็นมาด หรือเป็นเรือฉะนั้น

ก็นามและรูปทั้ง ๒ นี้ อาศัยกันและกันแล่นไปในสังสารสาคร ประหนึ่งมนุษย์กับเรือทั้ง ๒ อาศัยกันและกันแล่นไปในสมุทรสาครฉะนั้น

ตัววิปัสสนาที่หนึ่ง

เมื่อกำหนดรู้เห็นนามและรูปชัดตามเป็นจริงอย่างไร ละสัตตูปลัทธิสัตตสัญญาเสียได้ ตั้งอยู่ในความเป็นผู้ไม่หลงในบัญญัติว่าสัตว์ ว่าบุคคล ว่าตัว ว่าตน ว่าเทวดา ว่าพรหม ฉะนี้แล้ว

ทิฏฐิความเห็นของผู้บำเพ็ญเพียรนั้นก็บริสุทธิ์ด้วยดี ชื่อว่า **ทิฏฐิวิสุทธิ เป็นตัววิปัสสนาที่หนึ่ง**

อธิบายการเจริญวิปัสสนาที่สอง

สาธุชนผู้บำเพ็ญเพียรให้ทิฏฐิวิสุทธิบริบูรณ์ขึ้นแล้ว ความเจริญวิปัสสนาปัญญาต่อไป แสวงหาเหตุและปัจจัยของนามและรูปนั้น ประหนึ่งแพทย์ผู้ฉลาดในการรักษาโรค เมื่อเห็นโรคแล้วย่อมแสวงหาโรคนิทานเหตุเกิดขึ้นของโรคนั้น ฉันใด ผู้บำเพ็ญเพียร เมื่อรู้จักนามและรูปชัดแล้ว ควรแสวงหาเหตุและปัจจัยของนามและรูปนั้น ฉันนั้น เมื่อกำหนดรู้เหตุและปัจจัยของนามและรูปนั้นได้แจ้งชัดแล้ว ก็ย่อมข้ามล่วงกังขาในกาลทั้ง ๓ เสียได้

เหตุและปัจจัยของนามรูป

ก็อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยของนามและรูปนั้น นามและรูปนั้นอาศัยเหตุและปัจจัยอะไรจึงเกิดขึ้น กรรมเป็นเหตุเป็นปัจจัยของนามและรูปนั้น นามและรูปนั้นเป็นตัววิบาก ผลสุขวิเศษของกรรมอาศัยกรรมเกิดขึ้น

*กรรมนั้นเป็น ๒ อย่าง คือ **กุศลกรรม** และ **อกุศลกรรม***

นามและรูปใดที่เกิดขึ้นด้วยอกุศลกรรม นามและรูปนั้นเป็นของหยาบทุรพล เลวทรามต่ำช้า นามและรูปใดเกิดขึ้นด้วยกุศล-กรรมนามและรูปนั้นเป็นของสุขุมละเอียด ประณีตดีนัก ด้วยเหตุนี้ จึงว่ากรรมเป็นเหตุเป็นปัจจัย ของนามและรูปนั้น

ก็แต่กรรมอย่างเดียวไม่เป็นเหตุให้เกิดนามและรูปได้ ต้องอาศัยอุปาทาน เชื่อเครื่องถือมั่น คือฉันทราคะ ความพอใจและความยินดี อุปาทานเล่าก็ต้องอาศัยตัณหา ความอยาก เป็นเหตุ

ให้สะดุ้งดิ้นรนไป ตัณหาเล่าก็ต้องอาศัยอวิชชา ความไม่รู้แจ้ง ความไม่รู้จริงเพราะเหตุนี้ อวิชชาจึงเป็นปัจจัยของตัณหา ตัณหาจึงเป็นปัจจัยของอุปาทาน อุปาทานจึงเป็นปัจจัยของกรรม คือ ภวะ [กรรมภพ] กรรมจึงเป็นปัจจัยของชาติคือนามและรูป โดยนัยนี้ จึงได้ความสันนิษฐานเห็นชัดว่า **ธรรม ๔ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม เป็นเหตุเป็นปัจจัยของนามและรูปนั้น นามและรูปนั้นอาศัยธรรม ๔ อย่างนี้จึงเกิดขึ้น จึงเป็นไป**

มหาภูตรูป คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม และอาหาร เป็นปัจจัยของรูปธรรม ด้วยอุปถัมภ์บำรุงรูปนั้นไว้ ผัสสะเป็นปัจจัยของนามธรรม คือ เวทนา สัญญา สังขาร เวทนา สัญญา สังขาร ๓ อย่างนี้ อาศัยปัจจัยคือผัสสะเกิดขึ้นเป็นไป

นามและรูปเป็นปัจจัยของนามธรรมคือวิญญาณ เพราะเหตุวิญญาณนั้นอาศัยจักษุและรูปทั้ง ๒ เกิดขึ้น จึงชื่อว่า ***จักขุวิญญาณ***

อาศัยโสตและเสียงทั้ง ๒ เกิดขึ้น จึงชื่อว่า ***โสตวิญญาณ***

อาศัยฆานะและกลิ่นทั้ง ๒ เกิดขึ้น จึงชื่อว่า ***ฆานวิญญาณ***

อาศัยชิวหาและรสทั้ง ๒ เกิดขึ้น จึงชื่อว่า ***ชิวหาวิญญาณ***

อาศัยกายและสัมผัสทั้ง ๒ เกิดขึ้น จึงชื่อว่า ***กายวิญญาณ***

อาศัยใจและธรรมารมณ์ทั้ง ๒ เกิดขึ้น จึงชื่อว่า ***มโนวิญญาณ***

จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ ทั้ง ๕ นี้ มีรูปอย่างเดียวเป็นปัจจัย อาศัยรูปเกิดขึ้นเป็นไป

มโนวิญญาณมีนามและรูปทั้ง ๒ เป็นปัจจัย อาศัยนามและรูปทั้ง ๒ เกิดขึ้นเป็นไป ด้วยเหตุนี้ นามและรูปนี้จึงเป็นปัจจัยของนามธรรมคือวิญญาณ วิญญาณอาศัยนามและรูป

ทั้ง ๒ นั้นเกิดขึ้นเป็นไปได้ความสันนิษฐานรู้เห็นชัดว่า **อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม อาหาร เป็นเหตุเป็นปัจจัยของรูปธรรม รูปธรรมอาศัยปัจจัย ๕ อย่างนี้เกิดขึ้นเป็นไป อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ผัสสะ เป็นเหตุเป็นปัจจัยของนามธรรม คือ เวทนา สัญญา สังขาร เวทนา สัญญา สังขาร อาศัยปัจจัย ๕ อย่างนี้ เกิดขึ้นเป็นไป อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม และนามรูป เป็นเหตุเป็นปัจจัยของนามธรรมคือวิญญาณ วิญญาณอาศัยปัจจัย ๕ อย่างนี้เกิดขึ้นเป็นไป**

เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรมากำหนดเหตุปัจจัยของนามและรูปนั้นแจ้งชัดด้วยประการฉะนี้แล้ว ก็เข้าใจแน่ว่านามและรูปที่เป็นปัจจัยนั้นอาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นเป็นไป ฉันใด ถึงนามและรูปที่เป็นอดีตล่วงแล้วก็ดี ที่เป็นอนาคตยังไม่มาถึงก็ดี ย่อมอาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นเป็นไปฉันนั้นนั่นแล เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรมากำหนดเหตุปัจจัยของนามและรูปรู้เห็นแจ้งชัดฉะนี้แล้ว ย่อมข้ามล่วงกังขาความสงสัยในกาลทั้ง ๓ เสียได้

กังขา ๑๖ ใน ๓ กาล

กังขาในกาลทั้ง ๓ นั้น คือ กังขาอันปรารภส่วนอดีตล่วงแล้ว ๕ อย่าง กังขาปรารภส่วนอนาคตข้างหน้าที่ยังไม่มาถึง ๕ อย่าง และกังขาปรารภส่วนปัจจุบันที่เกิดเฉพาะหน้าบัดนี้ ๖ อย่าง จึงบรรจบเป็นกังขา ๑๖ อย่างในกาลทั้ง ๓

ก็กังขาอันปรารภส่วนอดีตที่ล่วงแล้ว ๕ อย่างนั้น ว่า (๑) เราได้มีแล้วหรือหนอในชาติก่อน (๒) หรือเราไม่ได้มีแล้ว (๓) เรามีแล้วในชาติก่อน เราเป็นอะไรหนอ (๔) เราได้มีแล้วในชาติก่อน เราเป็นผู้มีสุขทุกข์เป็นอย่างไรหนอ (๕) เราได้เป็นอะไร

แล้วจึงเป็นอะไรอีกเล่าในชาติก่อนๆ ดังนี้ กังขาอันปรารภส่วนกาลที่ล่วงแล้ว ๕ อย่าง ดังว่ามานี้

ก็กังขาอันปรารภส่วนอนาคต ๕ อย่างนั้นว่า (๑) เราจักมีหรือหนอในชาติหน้า (๒) หรือเราจักไม่มี (๓) เราจักมีในชาติหน้าเราจักเป็นอะไรหนอ (๔) เราจักมีในชาติหน้า เราจักเป็นผู้มีสุขทุกข์เป็นอย่างไรหนอ (๕) เราจักเป็นอะไรแล้วจึงจักเป็นอะไรในชาติหน้าต่อไปอีกเล่าหนอ ดังนี้

ก็กังขาอันปรารภส่วนปัจจุบัน ๖ อย่างนั้นว่า (๑) เดี๋ยวนี้เรามีหรือหนอ (๒) หรือเราไม่มี (๓) เรามีอยู่เดี๋ยวนี้ เราเป็นอะไรหนอ (๔) เรามีอยู่เดี๋ยวนี้ เราเป็นอย่างไรหนอ (๕) เราเป็นสัตว์มาแต่ไหนหนอ (๖) เราจะไปเกิดในที่ไหนอีกเล่าหนอ ดังนี้ กังขาอันปรารภส่วนปัจจุบัน ๖ อย่างดังว่ามานี้

จึงบรรจบกังขาในอดีต ๕ อย่าง ในอนาคต ๕ อย่าง ในปัจจุบัน ๖ อย่าง เป็นกังขา ๑๖ อย่างด้วยกัน ดังนี้

ตัววิปัสสนาที่ ๒

เมื่อกำหนดเหตุปัจจัยของนามและรูปเห็นแจ้งชัดฉะนี้แล้ว ย่อมข้ามล่วงกังขา ๑๖ อย่างเสียได้ เป็นผู้ไม่มีกังขาความสงสัยในส่วนอดีตอนาคตปัจจุบันแล้ว ปัญญาของผู้บำเพ็ญเพียรมีกำลังกล้า มากำหนดรู้เห็นเหตุปัจจัยของนามและรูปแจ้งชัด ข้ามล่วงกังขาความสงสัยในกาลทั้ง ๓ เสียได้ ด้วยประการดังนี้ ชื่อว่า **กังขาวิตรณวิสุทธิ เป็นตัววิปัสสนาที่ ๒**

อธิบายการเจริญวิปัสสนาที่ ๓

ผู้บำเพ็ญเพียรมากำหนดรู้จักเหตุ ผล และปัจจัยของนาม

และรูปแจ้งชัดเจน จนข้ามล่วงกังขาความสงสัยในกาลทั้ง ๓ เสียได้ด้วยดีฉะนี้แล้ว ควรเจริญวิปัสสนาปัญญาต่อไป มาพิจารณานามและรูป ทั้งปัจจัยที่เป็นอดีตล่วงแล้ว อนาคตยังไม่มาถึง และปัจจุบันเกิดขึ้นเฉพาะหน้า ที่เป็นภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด ต่ำช้าหรือประณีต ไกลหรือใกล้ เห็นว่านามและรูปกับทั้งปัจจัยทั้งสิ้นนั้นเป็นของไม่เที่ยงจริง ด้วยความเป็นสังขารเกิดขึ้นแล้วสิ้นไปในกาลนั้นๆ

นามรูปทั้งสิ้นตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์

ก็นามและรูปใดเป็นอดีตล่วงแล้ว นามและรูปนั้นก็ดับสิ้นไปแล้วในกาลอดีตนั้น หาถึงซึ่งกาลปัจจุบันนี้ไม่ นามและรูปใดที่เป็นอนาคตยังไม่มาถึงเล่า นามและรูปนั้นก็จะดับสิ้นไปในกาลอนาคตนั้นจักไม่ไปถึงกาลอนาคตเบื้องหน้านั้นได้ นามและรูปใดเป็นปัจจุบันเกิดเฉพาะหน้าบัดนี้เล่า นามและรูปนั้นก็ดับสิ้นไปในกาลปัจจุบันนี้ หาไปถึงกาลอนาคตไม่

นามและรูปที่เป็นภายในเล่า ก็ดับสิ้นไปในภายใน หาถึงความเป็นนามและรูปภายนอกไม่ นามและรูปภายนอกเล่า ก็ดับสิ้นไปในภายนอก หาถึงความเป็นนามและรูปภายในไม่

นามและรูปที่หยาบเล่า ก็ดับสิ้นไปในความเป็นนามและรูปที่หยาบนั้น หาถึงความเป็นนามและรูปที่ละเอียดไม่ นามและรูปที่ละเอียดเล่า ก็ดับสิ้นไปในความเป็นนามและรูปที่ละเอียดนั้นหาถึงความเป็นนามและรูปที่หยาบไม่

นามและรูปที่ต่ำช้าเล่า ก็ดับสิ้นไปในความเป็นนามและรูปที่ต่ำช้านั้น หาถึงความเป็นนามและรูปที่ประณีตไม่ นามและรูปที่ประณีตเล่า ก็ดับสิ้นไปในความเป็นนามและรูปที่ประณีต

นั้น หาถึงความเป็นนามและรูปที่ต่ำช้าไม่

นามและรูปที่ไกลเล่า ก็ดับสิ้นไปในที่ไกลนั้น หาถึงความเป็นนามและรูปที่ใกล้ไม่ นามและรูปที่ใกล้เล่า ก็ดับสิ้นไปในที่ใกล้นั้น หาถึงความเป็นนามและรูปที่ไกลไม่

เพราะเหตุฉะนี้ นามและรูปทั้งสิ้นนั้น จึงเป็นของไม่เที่ยงจริงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับสิ้นไปในกาลนั้นๆ ไม่ล่วงกาลนั้นๆ ไปได้ ฉะนี้นามและรูปใดเป็นของไม่เที่ยง นามและรูปนั้นเป็นทุกข์ทนยากจริงเพราะเป็นสังขารอันความเกิดขึ้นแล้วดับสิ้นไป เบียดเบียนคั้นอยู่เป็นนิจไม่หยุดเลย นามและรูปใดเป็นทุกข์ทนยากเล่า นามและรูปนั้นเป็นอนัตตาใช่ตัวใช่ตน ตัวตนไม่มีจริงเป็นแต่นามและรูปนั้นเอง ก็นามและรูปนั้นไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง

เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรมาปรารภวิปัสสนาอยู่ด้วยดีดังนี้ ธรรม ๑๐ อย่างเกิดขึ้น คือ

โอภาส แสงสว่างเกิดแต่วิปัสสนา จิตซ่านออกจากสรีราพยพ ๑

ปีติ แผ่ซ่านไปทั่วสรีรกาย ทำกายและจิตใจให้อิ่ม เกิดขึ้นด้วยวิปัสสนาจิต ๑

วิปัสสนาญาณ อันแก่กล้านัก เห็นนามและรูปแจ้งชัดด้วยดี เกิดขึ้น ๑

ปัสสัทธิ ความสงบกายและสงบจิต ระงับกระวนกระวายเสียได้ด้วยดี เกิดขึ้นด้วยวิปัสสนาจิต ๑

สุข เป็นไปในกายและเป็นไปในจิตอันประณีตนัก เกิดขึ้น

ด้วยวิปัสสนาจิต ๑

อธิโมกข์ ความเชื่อมั่นมีกำลังกล้า เป็นที่ผ่องใสของจิตและเจตสิกยิ่งนัก เกิดขึ้นกับด้วยวิปัสสนาจิต ๑

ปัคคาหะ ความเพียรไม่ยิ่งไม่หย่อน ประคองจิตไว้ด้วยดีในอารมณ์ ทำจิตให้เป็นไปเสมออยู่ได้ เกิดขึ้นด้วยวิปัสสนาจิต ๑

อุปัฏฐาน สติตั้งมั่นรักษาอารมณ์ไว้ ทำให้ปรากฏชัดด้วยดี ดังปรโลกปรากฏแก่ผู้มีทิพยจักษุฉะนั้น เกิดขึ้นกับด้วยวิปัสสนาจิต ๑

อุเบกขา ความเป็นธรรมมัธยัสถ์ในสังขารทั้งสิ้น มีกำลังกล้านัก เกิดขึ้นกับด้วยวิปัสสนาจิต ๑

นิกันติ ความรักใคร่มีอาการสุขุมละเอียด ทำความอาลัยในวิปัสนากล้านัก เกิดขึ้น ๑

บรรจบเป็นธรรม ๑๐ อย่าง

ก็ธรรม ๑๐ อย่างนั้น ว่าเป็นอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา เพราะเกิดขึ้นแล้วทำผู้เจริญวิปัสสนานั้นให้พิศวงหลงไปว่ามรรคผลเกิดขึ้นแก่เรา เราได้สำเร็จมรรคผลแล้ว ก็หยุดความเพียรเสียไม่เจริญวิปัสสนาต่อไป ก่อให้เกิดตัณหา มานะ ทิฏฐิ ว่าของเรา ว่าเรา ว่าตัวว่าตนขึ้นด้วยเพราะเหตุฉะนี้ธรรม ๑๐ อย่างนั้นจึงเป็นอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา

ตัววิปัสสนาที่ ๓

ผู้ที่บำเพ็ญเพียรมาปรารภวิปัสสนาอยู่ด้วยดี เมื่อธรรมที่เป็นอุปกิเลส ๑๐ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ไม่ยินดีไม่หลงในธรรมที่เป็นอุปกิเลสเกิดขึ้นนั้น ไม่หยุดความเพียรของตน

เสียด้วยเข้าใจชัดว่าไม่ใช่ทางมรรคผล ไม่ใช่ทางวิปัสสนา ทางวิปัสสนาอย่างอื่นต่างหากที่เราจะพึงดำเนินไป วิปัสสนาปัญญาของผู้บำเพ็ญเพียรมีกำลังแกกล้านัก มารู้เห็นแจ้งชัดว่า นี่เป็นทางมรรคผล นี้ [ไม่] ใช่ทางมรรคผล ได้ด้วยดี **นี้ชื่อว่ามัคคา-มัคคญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นตัววิปัสสนาที่ ๓**

อธิบายการบำเพ็ญวิปัสสนาที่ ๔

ผู้บำเพ็ญเพียรมีวิปัสสนาญาณแก่กล้า ทำมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิให้บริบูรณ์ด้วยดีแล้ว วินิจฉัยได้ชัดว่า นี่เป็นตัวอริยมรรค นี่เป็นอุปกิเลส ไม่ใช่อริยมรรค ฉะนี้แล้ว ควรเจริญวิปัสสนาญาณทั้ง ๙ ประการ อันบริสุทธิ์พ้นจากอุปกิเลสแล้ว เพื่อจะให้ได้อริยมรรคเบื้องบนต่อไป

วิปัสสนาญาณ ๙

วิปัสสนาญาณ ๙ นั้น คือ

อุทยัพพยญาณ ที่ ๑

ภังคญาณ ที่ ๒

ภยตุปัฏฐานญาณ ที่ ๓

อาทีนวญาณ ที่ ๔

นิพพิทาญาณ ที่ ๕

มุญจิตุกามยตาญาณ ที่ ๖

ปฏิสังขาญาณ ที่ ๗

สังขารุเบกขาญาณ ที่ ๘

สัจจานุโลมิกญาณ ที่ ๙

อุทยัพพยญาณที่ ๑

ในญาณทั้ง ๔ นั้น **ปัญญาอันหยั่งรู้ความเกิดขึ้นด้วยความดับสิ้นไปด้วยของนามและรูปนั้น** ชื่อว่า **อุทยัพพยญาณ** นี้ว่าโดยสังเขป

ว่าโดยพิสดาร ให้ผู้บำเพ็ญเพียรพึงพิจารณา **นิพพัตติลักษณะ คือความเกิดขึ้น ๕** และ **ปริณามลักษณะ คือความดับสิ้นไป ๕ ของขันธ์ทั้ง ๕** โดยนัยนี้ ขันธ์หนึ่งๆ ได้ลักษณะ ๑๐ ทั้งเกิดขึ้นทั้งดับ ๕ ขันธ์ด้วยกัน **บรรจบเป็นลักษณะทั้งเกิดขึ้นทั้งดับ ๕๐ ถ้วน**

นิพพัตติลักษณะ ๕

ในรูปขันธ์นั้น ให้ผู้บำเพ็ญเพียรพึงพิจารณานิพพัตติลักษณะ คือ ความเกิดขึ้น ๕ อย่าง คือ **รูปเกิดขึ้นก็เพราะ อวิชชา ความไม่รู้แจ้งเกิดขึ้น ๑ รูปเกิดขึ้นก็เพราะตัณหาความอยากเป็นเหตุสะดุ้งดิ้นรนเกิดขึ้น ๑ รูปเกิดขึ้นก็เพราะกรรมคือกุศลและอกุศลเกิดขึ้น ๑ รูปเกิดขึ้นก็เพราะอาหารเป็นผู้อุปถัมภ์เกิดขึ้น ๑ ความเกิดขึ้นของรูปอย่างเดียวไม่อาศัยเหตุปัจจัย ๑ บรรจบเป็นนิพพัตติลักษณะ คือความเป็นเกิดขึ้นของรูปขันธ์ ๕ อย่าง** ดังนี้

ปริณามลักษณะ ๕

พึงเห็นปริณามลักษณะในรูปขันธ์นั้น ๕ อย่าง คือ **รูปดับสิ้นไปก็เพราะอวิชชาดับสิ้นไป ๑ รูปดับสิ้นไปก็เพราะตัณหาดับสิ้นไป ๑ รูปดับสิ้นไปก็เพราะกรรมดับสิ้นไป ๑ รูปดับสิ้นไปก็เพราะอาหารดับสิ้นไป ๑ ความดับสิ้นไปของรูปอย่างเดียว**

ไม่มีเหตุปัจจัย ๑ บรรจบเป็นปริณามลักษณะ ๕ อย่าง ดังนี้

ให้ผู้บำเพ็ญเพียรพึงพิจารณานิพพัตติลักษณะ ๕ ปริณามลักษณะ ๕ เป็น ๑๐ ด้วยกัน ของรูปขันธ์ ด้วยประการดังนี้

พึงพิจารณานิพพัตติลักษณะ ๕ และปริณามลักษณะ ๕ ของเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ ให้เหมือนกับพิจารณาในรูปขันธ์ฉะนั้น

ต่างกันแต่ในเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ในที่อาหารให้เปลี่ยนเอาผัสสะใส่เข้าแทน ดังนี้ว่า เวทนาเกิดขึ้นก็เพราะเกิดขึ้นของผัสสะ เวทนาดับสิ้นไปก็เพราะดับสิ้นไปของผัสสะ สัญญาเกิดขึ้นก็เพราะเกิดขึ้นของผัสสะ สัญญาดับสิ้นไปก็เพราะดับสิ้นไปของผัสสะ สังขารเกิดขึ้นก็เพราะเกิดขึ้นของผัสสะ สังขารดับสิ้นไปก็เพราะดับสิ้นไปของผัสสะ

ฝ่ายวิญญาณ ในที่อาหาร ให้เปลี่ยนเอานามและรูปใส่เข้าแทน ดังนี้ว่า วิญญาณเกิดขึ้นก็เพราะเกิดขึ้นของนามและรูป วิญญาณดับสิ้นไปก็เพราะดับสิ้นไปของนามและรูป นิพพัตติลักษณะและปริณามลักษณะของเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ แปลกต่างกัน ไม่เหมือนกับด้วยลักษณะของรูปแต่เท่านี้

ปัญญาอันหยั่งรู้นิพพัตติลักษณะและปริณามลักษณะ คือเกิดขึ้นและดับสิ้นไปของขันธ์ทั้ง ๕ ดังว่ามานี้ ชื่อว่า **อุทยัพพยญาณ**

อุทยัพพยญาณนี้ ให้ผู้บำเพ็ญเพียรเจริญเพื่อจะให้เห็นแจ้งชัดว่าสังขารและนามรูปเป็นของไม่เที่ยงจริง

ภังคญาณที่ ๒

ในภังคญาณที่ ๒ นั้น ปัญญาอันปล่อยวางความเกิดขึ้น

เสียไม่พิจารณา มาพิจารณาแต่ความแตกดับไปของสังขารอย่างเดียว ไม่พิจารณาเหตุคือความเกิดขึ้น มาพิจารณาแต่ผลคือความแตกดับไปของสังขารอย่างเดียวเป็นอารมณ์ดังนี้ว่า สังขารทั้งสิ้นย่อมแตกดับไปความที่ไม่แตกดับของสังขารเหล่านั้นไม่มีเลย ดังฟองน้ำก้อนใหญ่มีอันแตกดับไปเป็นธรรมดาฉะนั้น ก็จิตอันใดมีรูปเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วแตกดับไป ผู้บำเพ็ญเพียรมาพิจารณาเห็นความแตกดับไปของจิตนั้นเป็นอารมณ์

อนึ่ง จิตใดๆ มีเวทนาเป็นอารมณ์ก็ดี มีสัญญาเป็นอารมณ์ก็ดี มีสังขารเป็นอารมณ์ก็ดี มีวิญญาณเป็นอารมณ์ก็ดี เกิดขึ้นแล้วแตกดับไป ก็พิจารณาเห็นความแตกดับไปของจิตนั้นๆ เป็นอารมณ์อยู่อย่างเดียว **อันนี้เป็นกิจของภังคญาณ**

ภยตุปัฏฐานญาณที่ ๓

ในภยตุปัฏฐานญาณที่ ๓ นั้น ปัญญาของผู้บำเพ็ญเพียรอันหยั่งรู้ความแตกดับไปของสังขารแก่กล้า จนสังขารเหล่านั้นปรากฏเป็นภัยใหญ่น่ากลัว ดังเห็นสัตว์ร้ายและเห็นเรือนอันไฟไหม้ อันนี้ชื่อว่า **ภยตุปัฏฐานญาณ**

อาทีนวญาณที่ ๔

ในอาทีนวญาณที่ ๔ ผู้บำเพ็ญเพียรมาส้องเสพภยตุปัฏฐานญาณ เห็นสังขารเป็นภัยใหญ่น่ากลัวปรากฏชัดอยู่ จึงเห็นโทษในสังขารเหล่านั้นยิ่งนัก ไม่มีความอภิรมย์ยินดีในสังขารเหล่านั้นเลย ราวกะบุรุษผู้รักชีวิตรู้ว่าโภชนะเจือด้วยยาพิษแล้วกลัวเห็นโทษ ไม่ยินดีเพื่อจะบริโภคเลย รู้ว่าแม่น้ำประกอบไปด้วยจระเข้ร้าย มีภัยใหญ่ กลัวเห็นโทษ ไม่ยินดีเพื่อจะลงอาบเลย

ฉะนั้น ปัญญาที่เห็นโทษสังขารเหล่านั้นแก่กล้า จนไม่มีความอภิรมย์ยินดีในสังขารเหล่านั้น ดังว่ามานี้ ชื่อว่า **อาทีนวญาณ**

นิพพิทาญาณที่ ๕

ในนิพพิทาญาณที่คำรบ ๕ นั้น ปัญญาของผู้บำเพ็ญเพียรมาเจริญอาทีนวญาณนั้นมีกำลังกล้านัก จนเกิดนิพพิทาความเหนื่อยหน่ายชิงชังในสังขารทั้งสิ้นนั้น ไม่รื่นรมย์ยินดี ราวกับบุรุษเห็นโทษของภริยามีความเหนื่อยหน่ายชิงชังภริยานั้นฉะนั้น อันนี้ชื่อว่า **นิพพิทาญาณ**

มุญจิตุกามยตาญาณที่ ๖

ในมุญจิตุกามยตาญาณที่คำรบ ๖ ว่า จิตของผู้บำเพ็ญเพียรนั้นไม่พัวพันข้องอยู่แม้ในสังขารอันใดอันหนึ่ง อยากจะใคร่พ้นจะใคร่ปลดเปลื้องออกจากสังขารเหล่านั้น ด้วยความเหนื่อยหน่ายในสังขารเหล่านั้นแก่กล้ายิ่งนัก ประหนึ่งมัจฉาชาติอยู่ภายในแห อยากจะใคร่พ้นจากแห อยู่ในปากอสรพิษ อยากจะใคร่พ้นจากปากอสรพิษ ฉะนั้นปัญญาของผู้บำเพ็ญเพียรเห็นโทษของสังขารเหล่านั้น จนเกิดนิพพิทาความเหนื่อยหน่ายยิ่งนักอยากจะใคร่พ้น อยากจะใคร่ปลดเปลื้องออกจากสังขารเหล่านั้นดังว่ามานี้ ชื่อว่า **มุญจิตุกามยตาญาณ**

ปฏิสังขาญาณที่ ๗

ในปฏิสังขาญาณที่ ๗ นั้น ผู้บำเพ็ญเพียรทำมุญจิตุกามยตาญาณให้บริบูรณ์แล้ว ปรารถนาจะใคร่พ้นจากสังขารเหล่านั้น ยกสังขารเหล่านั้นขึ้นยังไตรลักษณ์ กำหนดพิจารณาด้วยปฏิสังขา-

นุปัสสนาญาณเพื่อจะทำอุบายของความปลดเปลื้องพ้นจากสังขารให้บริบูรณ์ขึ้น จึงมาพิจารณาเห็นว่าสังขารทั้งสิ้นเหล่านั้นเป็นของไม่เที่ยงจริง เพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป มีขึ้นแล้วแปรปรวนแตกทำลายหายไป อนึ่ง เพราะเป็นสังขารตั้งอยู่ไม่นานประกอบกาลเพียงเท่านั้นๆ แล้วดับไป ดังของยืมเขามาฉะนั้น

อนึ่ง มาเห็นว่าสังขารเหล่านั้นเป็นทุกข์อันสัตว์ทนยากจริง เพราะเป็นสังขารอันความเกิดขึ้นแปรปรวนดับไปเบียดเบียนบีบคั้นอยู่เป็นนิตย์ จึงเป็นทุกข์ทนยากจริง เพราะเป็นสังขารเร่าร้อนอยู่ด้วยเพลิงกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ และเพลิงทุกข์มีชาติ ชรา มรณะ เป็นต้น อนึ่ง เป็นทุกข์ทนยากจริงเพราะเป็นที่อาศัยของโรคาพาธต่างๆ มีโรคในจักษุเป็นต้น

อนึ่ง มาเห็นว่าสังขารเหล่านั้นเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนเป็นธรรมสูญจากตัว จากตน จากสัตว์ จากบุคคล ไม่มีผู้ใดผู้หนึ่งเป็นเจ้าของปกครองป้องกันรักษา ไม่เป็นไปในอำนาจของผู้ใดผู้หนึ่ง ย่อมไปตามวิสัยของตน คือ เกิดขึ้นแล้วแปรปรวนแตกทำลายดับไปด้วย ชรา พยาธิ มรณะ โดยธรรมดา

เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรมาพิจารณาเห็นสังขารเหล่านั้นทั้งสิ้นด้วยลักษณะทั้ง ๓ อยู่อย่างนี้ เพื่อจะให้สำเร็จอุบายที่จะปลดเปลื้องออกเสียจากสังขารเหล่านั้น เปรียบเหมือนบุรุษผู้หนึ่งคิดจะจับมัจฉาชาติถือเอาสุ่มไปสุ่มในน้ำ หย่อนมือลงไปตามปากสุ่ม จับอสรพิษเข้าที่คอในภายในน้ำแล้ว มีจิตยินดีว่าจับมัจฉาชาติได้ ยกขึ้นแลดูเห็นแสกที่ศีรษะมีอยู่ รู้ว่าอสรพิษแล้วสะดุ้งกลัว เห็นโทษเหนื่อยหน่ายนักในความจับความยึดไว้นั้นปรารถนาจะใคร่ปล่อยวางอสรพิษนั้นเสีย จึงจับหางอสรพิษคลายขนดออกจากแขนแล้ว ยกขึ้นแกว่งบนศีรษะหลายรอบทำ

ให้อสรพิษนั้นทุพพลภาพถอยกำลังไม่อาจกัดได้ สลัดทิ้งปล่อยไปจากมือแล้ว ก็รีบเร็วขึ้นมายืนอยู่บนฝั่ง และดูทางที่อสรพิษจะมาไม่เห็น แล้วดีใจว่าพ้นแล้วจากภัยใหญ่คืออสรพิษ *คำอุปไมยว่า ผู้บำเพ็ญเพียรได้อัตภาพคือเบญจขันธ์นี้ ก็ยินดีถือมั่นว่าเราว่าของเรา ดังบุรุษจับอสรพิษได้ในน้ำสำคัญมัจฉาชาติดีใจจับไว้มั่นฉะนั้น*

เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรเห็นอัตภาพคือเบญจขันธ์นี้ ว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วมีความสะดุ้งกลัวแต่เบญจขันธ์นั้นด้วยภยตุปัฏฐานญาณ ดังบุรุษยกมือขึ้นจากช่องสุ่ม เห็นแสกศีรษะของอสรพิษแล้วสะดุ้งกลัวฉะนั้น *เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรเห็นโทษของเบญจขันธ์นี้ด้วยอาทีนวญาณแล้ว เหนื่อยหน่ายในเบญจขันธ์ด้วยนิพพิทาญาณนั้น ดังบุรุษเห็นแสกศีรษะรู้ว่าอสรพิษ แล้วมีความสะดุ้งกลัว เห็นโทษ เหนื่อยหน่ายในความจับยึดไว้ฉะนั้น*

เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรมาพิจารณาเบญจขันธ์นี้ด้วยลักษณะทั้ง ๓ ซ้ำอีกเล่า เพื่อจะได้สำเร็จอุบายที่จะปล่อยให้พ้นจากเบญจขันธ์นี้ด้วยปฏิสังขาญาณนั้น ดังบุรุษแสวงหาอุบายที่จะละปล่อยอสรพิษให้พ้นจากตนฉะนั้น แท้จริง ขณะเมื่อบุรุษคลายขนดออกจากแขนแล้ว แกว่งอสรพิษบนศีรษะให้หลายรอบ แล้วทำให้ทุพพลภาพไม่อาจกัดได้ แล้วก็สละปล่อยไปให้พ้นด้วยดีฉันใด ผู้บำเพ็ญเพียรพิจารณาเบญจขันธ์นี้ด้วยลักษณะทั้ง ๓ ทำให้ทุพพลภาพไม่อาจเข้าตั้งปรากฏอยู่ ด้วยเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัว เป็นตน เป็นของงามได้แล้ว ก็มีอุบายปล่อยวางเบญจขันธ์เสียได้ด้วยดี ฉันนั้น ปัญญา ของผู้บำเพ็ญเพียรอันแสวงหาอุบายเพื่อจะปลดเปลื้องออกเสียจากสังขารดังพรรณนามานี้ชื่อว่า **ปฏิสังขาญาณ**

สังขารุเบกขาญาณที่ ๘

ในอุเบกขาญาณที่ ๘ นั้น ผู้บำเพ็ญเพียรกำหนดพิจารณาสังขารทั้งสิ้น ว่าเป็นของสูญจากตัวจากตน สูญจากสัตว์จากบุคคล สูญจากสาระ คือ ความเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัว เป็นตน เป็นของงาม สาระเหล่านี้ไม่มีในสังขารทั้งสิ้น ดังฟองน้ำพยับแดด และมายา หาแก่นสารมิได้ฉะนั้น

เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรมากำหนดสังขารทั้งสิ้น เห็นว่าเป็นของสูญเปล่าเสียหมดด้วยปฏิสังขานุปัสสนาญาณฉะนี้แล้ว จึงกำหนดสังขารเป็นของสูญมีเงื่อน ๒ อีกว่า **สังขารเหล่านี้เป็นของสูญจากตัวเป็นเงื่อน ๑ เป็นของสูญจากของของตัว เป็นเงื่อน ๑**

กำหนดเห็นสังขารเป็นของสูญมีเงื่อน ๒ ฉะนี้แล้วมากำหนดสังขารเป็นของสูญมีเงื่อน ๔ อีกว่า **ตัวก็ไม่มี ของของตัวก็ไม่มี ผู้อื่นก็ไม่มี ของของอื่นก็ไม่มี มีแต่สังขารอย่างเดียวเท่านั้นทั่วไปหมด**

มากำหนดสังขารเป็นของสูญมีเงื่อน ๔ ฉะนี้แล้ว จึงมากำหนดสังขารทั้งสิ้นโดยลักษณะ ๓ ซ้ำอีก จิตของผู้บำเพ็ญนั้นก็สิ้นกลัว สิ้นสะดุ้ง สิ้นรักสิ้นใคร่ เป็นอุเบกขา มัธยัสถ์อยู่ในสังขารเหล่านั้น ไม่ถือว่าเรา ว่าเขา ว่าตัว ว่าของตัว ประหนึ่งว่าบุรุษมีภริยาหย่าขาดกันแล้วไปพบกันอีกก็มัธยัสถ์เฉยอยู่ ด้วยสำคัญว่าไม่ใช่ของตัวฉะนั้นปัญญาของผู้บำเพ็ญเพียรมาพิจารณาเห็นสังขารว่าเป็นของสูญ ทำจิตมัธยัสถ์อยู่ในสังขาร ไม่ข้องพัวพันอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง ที่ใดที่หนึ่ง ดังพรรณนามาฉะนี้ ชื่อว่า **สังขารุเบกขาญาณ**

สังขารุเบกขาญาณนี้ กับมุญจิตุกามยตาญาณ และปฏิสัง-

ขาญาณ ทั้ง ๓ ว่าโดยอรรถเป็นอันเดียวกัน แต่พยัญชนะต่างกัน ก็สังขารุเบกขาญาณนี้ ถึงซึ่งความเป็นยอดแห่งวิปัสสนาญาณทั้งสิ้น

อนุโลมญาณที่ ๙

ในอนุโลมญาณที่ ๙ นั้น ผู้บำเพ็ญเพียรมาส้องเสพเจริญสังขารุเบกขาญาณนั้นอยู่ จึงเกิดศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และสังขารุเบกขาแก่กล้าด้วยดี ขณะที่จะพึงกล่าวว่าอริยมรรคเกิดขึ้นบัดนี้ในขณะนั้น สังขารุเบกขาวิปัสสนาเกิดขึ้นพิจารณาสังขารโดยลักษณะทั้ง ๓ อันใดอันหนึ่งเป็นอารมณ์แล้ว ตกลงยังภวังค์ในลำดับของภวังค์นั้น มโนทวาราวัชชนะเกิดขึ้น ทำลักษณะทั้ง ๓ อันใดอันหนึ่งเป็นอารมณ์อย่างนั้นแล้ว ตกลงยังภวังค์ ในลำดับภวังค์นั้น ชวนจิตที่ ๑ ทำลักษณะทั้ง ๓ อันใดอันหนึ่งเป็นอารมณ์อย่างนั้นเกิดขึ้น ชื่อ **บริกรรม** ในลำดับของบริกรรมนั้นชวนจิตที่ ๒ ทำลักษณะทั้ง ๓ อันใดอันหนึ่งเป็นอารมณ์อย่างนั้นเกิดขึ้น ชื่อ **อุปจาร** ในลำดับของอุปจารนั้น ชวนจิตที่ ๓ ทำลักษณะทั้ง ๓ อันใดอันหนึ่งเป็นอารมณ์อย่างนั้นเกิดขึ้น ชื่อ **อนุโลม** ก็อนุโลมชวนะนี้ คือ **อนุโลมญาณ** นั้นเอง เพราะญาณนี้อนุโลมตามวิปัสสนาญาณทั้ง ๘ เบื้องต้นด้วยกิจจะต้องทำอย่างนั้นเหมือนกัน อนุโลมตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ เบื้องบน ด้วยจะต้องถึงด้วยทางปฏิบัติอันนั้น เพราะเหตุนั้นอนุโลมญาณนี้ ท่านจึงกล่าวว่า **สัจจานุโลมิกญาณ**

ตัววิปัสสนาที่ ๔

ก็วิปัสสนาญาณทั้ง ๙ มีอุทยัพพยญาณเป็นต้น มีอนุโลมญาณเป็นที่สุด ชื่อว่า **ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นตัววิปัสสนาที่ ๔**

ในลำดับของอนุโลมญาณนั้น โคตรภูจิตเหนี่ยวเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ ก้าวล่วงโคตรปุถุชน หยั่งลงยังโคตรพระอริยเจ้าอยู่เกิดขึ้น โคตรภูญาณนั้นไม่นับเข้าไปในปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ไม่นับเข้าในญาณทัสสนวิสุทธิ เพราะตั้งอยู่ในที่เป็น เอาวัชชนะของมรรคญาณ ตั้งอยู่ในระหว่างกลาง ควรนับว่าเป็นวิปัสสนาได้ เพราะตกลงในกระแสของวิปัสสนา

ก็วิปัสสนาญาณที่พิจารณาสังขารโดยลักษณะ ๓ จำเดิมแต่เบื้องต้นจนถึงโคตรภูญาณเท่านี้ เป็นส่วนภาวนามัยกามาพจรกุศล

ตัววิปัสสนาที่ ๕

ฝ่ายโลกุตตรกุศล คือ มรรคจิตเกิดขึ้นในลำดับของโคตรภูจิตนั้น

ก็มรรคจิตนี้ เมื่อเกิดขึ้น เหนี่ยวเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ กำหนดทุกข์ ละสมุทัย ทำนิโรธให้แจ้ง เจริญมรรคให้เกิดขึ้น ทำกิจในสัจจะทั้ง ๔ อยู่ เกิดขึ้นทำลายกองกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ และสังโยชน์ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉาสีลัพพตปรามาส ขาดเป็นสมุจเฉทปหาน ตามกำลังของตน เกิดขึ้นขณะจิตเดียวก็ดับไป

ผลจิตหน่วงเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ เกิดขึ้นในลำดับของมรรคจิตนั้น

ก็ผลจิตนั้นเกิดขึ้น ๒ ขณะบ้าง ๓ ขณะบ้าง แล้วตกลงยัง

ภวังค์

ในมรรคชวนวิถี กำหนดชวนจิตแล่นได้ ๗ ขณะเท่านั้นพึงรู้ดังนี้

ถ้ากุลบุตรผู้มีปรีชาเป็นทันธภิญญา ตรัสรู้ช้าไซร้ ชวนจิตที่แรกชื่อ **บริกรรม** ชวนจิตที่ ๒ ชื่อ **อุปจาร** ชวนจิตที่ ๓ ชื่อ **อนุโลม** ชวนจิตที่ ๔ ชื่อ **โคตรภู** ชวนจิตที่ ๕ เป็น **ตัวมรรค** ชวนจิตที่ ๖ ที่ ๗ สองนี้เป็น **ตัวผล**

ถ้ากุลบุตรผู้มีปรีชา เป็นขิปปาภิญญา ตรัสรู้เร็วพลันไซร้ ชวนจิตที่แรกชื่อ **อุปจาร** ชวนจิตที่ ๒ ชื่อ **อนุโลม** ชวนจิตที่ ๓ ชื่อ **โคตรภู** ชวนจิตที่ ๔ เป็น **ตัวมรรค** ชวนจิตที่ ๕ ที่ ๖ ที่ ๗ สามนี้เป็น **ตัวผล**

อาศัยเหตุอันนี้ ท่านจึงกล่าวไว้ว่า ผลจิตเกิดขึ้นในลำดับของมรรคจิต ๒ ขณะบ้าง ๓ บ้าง แล้วตกลงยังภวังค์ ดังนี้

ปัจจเวกขณญาณของพระอริยบุคคลทั้ง ๔

เบื้องหน้าแต่ภวังคจิตนั้น มีมโนทวาราวัชชนจิตตัดกระแสภวังค์เกิดขึ้น ก็ในลำดับของมโนทวาราวัชชนจิต ปัจจเวกขณ-ญาณเกิดขึ้น ***พิจารณามรรค ผล กิเลสที่ละแล้ว กิเลสที่เหลืออยู่ และนิพพาน***

ปัจจเวกขณญาณทั้ง ๕ ประการนี้ย่อมมีแก่พระโสดาบันอริยสาวกด้วยประการดังนี้ ถึงพระสกทาคามีอริยสาวก และพระอนาคามีอริยสาวก ก็มีปัจจเวกขณญาณ ๕ เหมือนกันกับพระโสดาบันนั้น แต่พระอรหันต์ ปัจเวกขณญาณพิจารณากิเลสที่เหลืออยู่ไม่มี เพราะท่านมีกิเลสสละเสียสิ้นแล้ว

พระโสดาบันอริยสาวกย่อมทำสังสารทุกข์ให้สิ้นไป [โดย]

ปิดประตูอบายทั้ง ๔ เสียได้ ทำซึ่งความเป็นผู้มีหน้าเฉพาะต่ออริยทรัพย์ทั้ง ๗ ประการ ละเสียได้ซึ่งมิจฉามรรคทั้ง ๘ ทำภัยและเวรทั้งสิ้นให้สงบระงับเสียด้วยดี เข้าถึงซึ่งความเป็นโอรสของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ญาณสัมปยุตด้วยอริยมรรคทั้ง ๔ มีโสดาปัตติมรรคเป็นต้น ชื่อว่า ***ญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นตัววิปัสสนาที่คำรบ ๕ เป็นยอดของวิปัสสนาญาณทั้งสิ้น***

อานิสงส์ของวิปัสสนา

ก็วิปัสสนาญาณนี้ มีผลอานิสงส์ใหญ่ยิ่งกว่าทาน ศีล พรหมวิหารภาวนา ย่อมทำผู้ที่เจริญนั้นให้มีสติมั่นไม่หลงทำกาลกิริยา [ตาย] มีสุคติภพคือมนุษย์และโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า

อนึ่ง ก็เป็นอุปนิสัยมรรคผลนฤพาน ติดสันดานต่อไปในภพหน้าด้วย นี่ว่าโดยยังไม่บรรลุมรรคทำให้แจ้งซึ่งพระนฤพาน [ในปัจจุบัน] ถ้าอุปนิสัยมรรคผลนฤพานมี ก็ย่อมทำผู้นั้นให้บรรลุมรรคผลทำให้แจ้งซึ่งพระนฤพานได้ในชาตินี้นั่นเทียว

เหตุนั้น เราทั้งหลายจงอย่าประมาทเลย อุตส่าห์เจริญวิปัสสนา ภาวนามัยกุศลนี้เถิด จะได้ไม่เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้ เทอญ

จบวิธีเจริญวิปัสสนาภาวนา ตามบาลีและอรรถกถาแต่เท่านี้

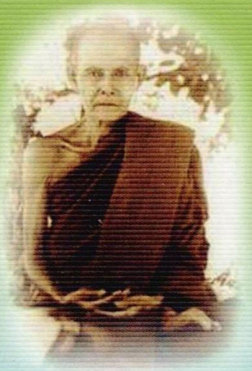
รายนามผู้จัดพิมพ์หนังสือ
ธรรมเจดีย์ ธรรมะชำระใจ

คุณสุรชัย - คุณอุบลรัตน์ - คุณพัชราภรณ์ โสตถิวรกุล
คุณเจริญศักดิ์ - ด.ญ.ณัฐณิชา - ด.ช.ธนากร นารถพจนานนท์
คุณไพสังข์ - คุณสุจิพร - คุณสุนารี เฉยทอง
คุณสมพงศ์ - คุณยิน คงฤทธิ์ และครอบครัว
คุณแลง - คุณสำรับ - คุณขวัญตา คิดนุนาม
คุณฉลอง - คุณอำพร - คุณสุภาพรรณ - คุณฉัตรชัย ขวัญแก้ว
คุณธีรพงษ์ โสจรัญรัตนกุล
คุณชูเกียรติ - คุณหนึ่งฤทัย - คุณศรัทธนิตย์ เบ็ญจา
คุณกระจัด - คุณเอี้ยน - คุณลินดา - ด.ญ.ณัฐมน กรดแก้ว
ร.ต.เดื่อ - คุณเชียง เกิดจันทร์ตรง
คุณรัชฎา นารถพจนานนท์
คุณระเบียบ หาญทนงค์
ด.ญ.มณศิญา นารถพจนานนท์
คุณสุรางค์ - คุณสมศักดิ์ - คุณรัฏเกล้า ภู่ระย้า
คุณครรชิต - ด.ญ.กัลยรัตน์ ไชยสงค์
คุณมานัส - คุณนารี - คุณจักรกฤษ - ด.ช.จารุเวศ - ด.ญ.ปลิตา น้อมสกุล
คุณธนากฤต - คุณสุรัชนา - ด.ญ.กุลิสรา - ด.ญ.สิริกร ฐิติถากุล
คุณพรทิพย์ อึ๊งโชติพันธ์ , คุณตุลาการ - ด.ญ.ธัญทิพย์ แสนกล้า
คุณกันยา ชมถาวร , คุณเกรียงไกร - คุณประกอบ - คุณกัลยาณี ดิษฐาพร
คุณสมชาย - ด.ญ.นพรัตน์ นุตรักษ์ , คุณปุญญพัฒน์ หวังชิดกลาง

คุณเปรมฤดี	ชมท่าไม้
คุณสำเนียง	สมไพร
คุณสุพรชัย	ศรีปทุมมาศ
คุณจันทวัน	จันทร์พรม
คุณวรัชญ์ภัคร - คุณไพโรจน์ - ด.ช.นรากร - ด.ช.อัครวิชญ์	ฐิตะการณ์
คุณบุษบา	แสงสิน
คุณอัจรี - ด.ญ.พัชรี	บุตรประโคน และครอบครัว
คุณสุนทร	โสภา
คุณดำเนิน	แบขุนทด
ด.ช.เขตต์ตะวัน	คล่องรักสัตย์
คุณภัทรพล - คุณนารี	แสงใส
คุณสมเจตต์	เพิ่มพูน
คุณกิติวัฒน์ - คุณอภิวัฒน์	ชัยมีแรง
คุณณัฐภัทร	ไวการยุทธ
คุณสุทิน	ศรีจิรัตน์
คุณระเบียบ	มะโณศรี
คุณธนวรรณ	สิริกาญจโนดม
คุณนริศ	ไกรรัศมี
คุณอัจฉรา	โพธิ์ทิพย์ และครอบครัว
คุณสุกัญญา	ศุภอุดมฤกษ์ และครอบครัว
คุณจำเนียร	แสนสุข และครอบครัว
คุณสุชาติ	ภาษิต และครอบครัว
คุณสุเนตร	ไชยสงคราม และครอบครัว
คุณพิพัฒน์	เผือกวัฒนะ
คุณอุทิศ - คุณวงประพันธ์	ไชยสีหา และครอบครัว
คุณนวนจันทร์	โนนโพธิ์ และครอบครัว

คุณจักรพันธ์ - คุณจรินญา	พร้อมครอบครัว	
คุณวชิระพล	เดชาลิขิต	
คุณวรวุธ	ยาวงษ์	
คุณสุพจน์ - ด.ญ.นิธิพร	ตุ้มนอก	
ด.ญ.ศิศมาล์ - ด.ช.พลช	นารถพจนานนท์	
คุณคำใส - คุณมวบ	นารีนุช	
คุณภัทรวดี - ด.ช.ปณชัย - ด.ช.ณรงค์	มองสวาย	
คุณโรจนศักดิ์ , คุณนิพาพร	พรมเผ่า	
คุณกุลิสรา สุรินทะ , ด.ญ.ชลธิชา - ด.ช.พิชิต	โสมชัย	
ครอบครัวจรัญสิริกุล		
กลุ่มกัลยาณมิตร		1,000 เล่ม
คุณฐิติรัตน์	วงศ์ธนานิธิทัต	100 เล่ม
คุณกิตติวัฒน์ - คุณธนาภรณ์-คุณกตพล	พรสุขสว่าง	400 เล่ม
บจก.คอนเซ็นเตอร์ - คุณศุภร	โสภาอัศวภรณ์	200 เล่ม
คุณศิริพร พึ่งจรูญ , คุณสนธิชัย - ด.ญ.ปาณิสรา	เฉลิมชัยชาญ	100 เล่ม
คุณสามารถ - คุณสุรัสวดี	ไชยะ	100 เล่ม
คุณกำชัย	เพ็ชรน้ำสิน	200 เล่ม
คุณสมชาย - คุณฉวีวรรณ	กิตติสรยุทร	200 เล่ม
คุณสุทธิพงศ์ - คุณอรวรรณ	ฉัตรวิชัย	100 เล่ม
คุณภัสพงศ์ งามวินิจฉัย , คุณขวัญใจ	ศิรวงค์วานิช	100 เล่ม
คุณเลิศสุวัฒน์ - คุณอารีย์วรรณ	จิระประกอบชัย	50 เล่ม
คุณถิรเดช	จิระประกอบชัย	20 เล่ม
คุณธนเดช	จิระประกอบชัย	20 เล่ม
คุณภูวเดช	จิระประกอบชัย	20 เล่ม

คุณแม่เหมี่ยวเคี้ยง	แซ่ตั้ง	20 เล่ม
คุณอุบลวรรณ	แซ่ฉั่ว	20 เล่ม
คุณศิริพร	แซ่ฉั่ว	20 เล่ม
คุณสมศักดิ์ - คุณฐิดายุ	ชัยพานนท์วิชญ	30 เล่ม
คุณกิตติพงษ์	ชัยพานนท์วิชญ	20 เล่ม
คุณศุทธิณี	ชัยพานนท์วิชญ	20 เล่ม
คุณพรชัย	วิทยาคุณสกุล	40 เล่ม
คุณพัฒนพงศ์	อิทธิผลิน	40 เล่ม
คุณสุมนา	เตชะผาติกุล	40 เล่ม
คุณวันดี	กมลพนัส	20 เล่ม
คุณปริชาติ	บุณยรัตพันธ์	20 เล่ม
คุณนพรัตน์	สวัสดิโกษา	20 เล่ม
คุณอรนุช	ทิพย์ถาวรนุกุล	40 เล่ม
คุณอรพรรณ	ขัตพันธ์	20 เล่ม
คุณวิมล	จันเทียร	100 เล่ม
คุณมาลินี	ลิมปิพิพัฒน์	40 เล่ม
คุณอังคณา	หลินศุวนนท์	20 เล่ม
คุณรุจิรัตน์	มุกดารัตน์สกุล	20 เล่ม
คุณวนิดา	วัสสระ	40 เล่ม
คุณธนัชชา	ว่องอมรนิธิ	20 เล่ม
คุณศิริพร	พิศอ่อน	20 เล่ม
คุณจุฑามณี	ตั้งคำ	40 เล่ม
บจก.รวมไทยบรรจุภัณฑ์		100 เล่ม
คุณสุพจน์ - คุณอัจฉราวรรณ - คุณพัฒน์ - คุณวนิดา	นารถพจนานนท์	200 เล่ม



"คนไม่สนใจธรรม ธรรมก็ไม่เข้าถึงใจคน
จึงกลายเป็นคนก็สักว่าคน ธรรมก็สักว่าธรรม
ไม่อาจยังประโยชน์ให้สำเร็จได้ แม้คนจะมีจำนวนมาก
และแสดงธรรมให้ฟังทั้งพระไตรปิฎก
จึงเป็นเหมือนเทน้ำใส่หลังหมา
มันสลัดออกเกลี้ยงไม่มีเหลือ
ธรรมจึงไม่มีความหมายในใจของคน
เหมือนน้ำไม่มีความหมายบนหลังหมา ฉันนั้น"

คติธรรมของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต

ธรรมเจดีย์ : ธรรมะชำระใจ

แจกเป็นธรรมทาน